

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihnen wurde ein interessanter Artikel aus der ZEIT empfohlen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Oesterreich · Ruth Eisenreich

Die beste Zeit ihres Lebens? Die Hälfte der 18- bis 24-Jährigen zeigen Symptome einer Depression. Das betrifft auch die, denen gern ein sorgenfreier Alltag nachgesagt wird: Studierende VON RUTH EISENREICH

Rebeka Rajkovic ist am Ende ihres zweiten Semesters. Wie ihr Institut oder dessen Bibliothek, wie überhaupt ein Hörsaal von innen aussieht, das weiß die 20-jährige Studentin der Transkulturellen Kommunikation bislang nur von Fotos auf der Website der Uni Wien.

Christoph Berger studiert im sechsten Semester Jus an der Uni Salzburg. »Es wird als Luxusproblem dargestellt, dass Studierende nicht mehr fortgehen und Freunde treffen können«, sagt der 22-Jährige. »Aber wenn dieser vermeintliche Luxus den Großteil deines Soziallebens ausmacht, bleibt jetzt halt nicht mehr viel übrig.«

Lisa Lenz ist 19 und studiert Technische Chemie an der TU Wien, sie ist im vierten Semester. Fragt man sie, wie es ihr geht, wie sie mit der Situation klarkommt, sagt sie: »Ein bisschen depressiv.« Ob sie das im klinischen oder im umgangssprachlichen Sinn meint, ist erst mal unklar. So oder so ist sie damit keine Ausnahme.

Die Corona-Krise hat die psychische Belastung vieler Menschen gesteigert. In allen Teilen der Bevölkerung, ja, aber mit einer klaren Tendenz: Die Jungen leiden stärker als die Älteren. Das haben viele Studien in verschiedenen Ländern gezeigt. In einer repräsentativen Studie der Donau-Uni Krems zum Beispiel, die um den Jahreswechsel herum durchgeführt wurde, zeigte bei den über 65-Jährigen jede zehnte Person Symptome einer Angststörung und jede achte solche einer Depression – bei den 18- bis 24-Jährigen hingegen waren es gut ein Drittel beziehungsweise sogar die Hälfte.

Das betrifft auch eine Gruppe, der gemeinhin ein sehr leichtes Leben nachgesagt wird: die Studierenden.

Die Psychologin Bernadette Vötter hat im Frühsommer 2020 und im vergangenen Winter insgesamt mehr als 4100 Studierende in Österreich via Online-Fragebogen zu ihrem Wohlbefinden befragt. Die ersten Zwischenergebnisse: Im Sommersemester zeigten je 36 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer Symptome einer Depression oder Angststörung. Um den Jahreswechsel waren es 46 Prozent (Depression) beziehungsweise 43 Prozent (Angststörung).

Wie kommt das – wo Studieren doch zu großen Teilen aus Lesen und Lernen besteht, Tätigkeiten also, die sich leicht zu Hause erledigen lassen? Wo die meisten Studierenden nicht täglich beim Kundenkontakt eine Ansteckung riskieren, kein Unternehmen haben, das vor der Pleite steht, und sie sich seltener als Ältere zwischen Homeoffice und Homeschooling zerteilen müssen?

Jammern da privilegierte Jugendliche herum, weil sie nicht mehr jeden Tag Party machen können? Reden wir von einem Luxusproblem?

Nein, sagt Christoph Pieh, Professor für Psychosomatische Medizin und Gesundheitsforschung an der Donau-Uni Krems und Autor mehrerer Studien zur psychischen Gesundheit in der Corona-Pandemie. Das Studium, sagt er, sei wesentlich mehr als nur der Unterricht: »Es bietet eine Tagesstruktur, und es ist eine Phase, da passiert ganz viel. Eine Phase des intensiven sozialen Austauschs, man lernt neue Peergroups, vielleicht auch die zukünftige Peergroup fürs Leben kennen. Und dieses gesamte Soziale fehlt jetzt.«

An ihrem ersten Tag an der Uni hat Rebeka Rajkovic nicht mit einem Kribbeln im Bauch eine altherwürdige Eingangshalle durchquert, auch keine stylish moderne und keine nachkriegszeitlich triste. Sie hat nicht in einem Gewirr aus endlosen Gängen den richtigen Hörsaal gesucht, hat während der Vorlesung nicht verstohlen die Gesichter im Raum gemustert und sich gefragt, mit wem hier sie in den nächsten Monaten und Jahren eine Freundschaft entwickeln wird. »Ich bin aufgestanden, habe geduscht, mir etwas Bequemes angezogen, Frühstück gemacht und es während der ersten Vorlesung am Laptop gegessen«, sagt sie. »Geschminkt oder so habe ich mich nicht, weil wofür?«

Bis heute fühle es sich für sie nicht wirklich so an, als ob sie studiere, sagt Rajkovic. Alles anders, als sie es sich vorgestellt hatte. »Wenn ich sage, ich bin Studentin, fühlt sich das komisch an.« Auch die Öffnungen vom 19. Mai bedeuteten vielerorts noch keine Rückkehr zur Präsenzlehre: Die Hochschulen sind von der

Öffnungsverordnung ausdrücklich ausgenommen, sie entscheiden autonom, wie sie ihren Betrieb gestalten. Für Lenz, Rajkovic und Berger ändert sich am Uni-Alltag erst einmal wenig.

Wie das Studium abgewickelt wird, unterscheidet sich je nach Universität, Fach und Lehrenden stark. Lisa Lenz, die TU-Studentin, beklagt doppelte Standards: Einerseits würden die Professoren von den Studierenden viel Verständnis verlangen, wenn Unterrichtsmaterial nicht hochgeladen werde. »Andererseits müssen wir unsere Prüfungen auf Zettel schreiben, mit dem Handy scannen und hochladen, und wenn du das nicht innerhalb von fünf Minuten schaffst, weil du schlechtes Internet hast oder deine Hände zittern, zählt die Antwort nicht – da gibt es dann kein Verständnis.« Am Zentrum für Translationswissenschaft der Uni Wien hingegen werde den Studierenden das Schummeln allzu leicht gemacht, erzählt Rebeka Rajkovic. Keine Kamera, keine Kontrolle. »Wir müssen nur ein Hakerl setzen, mit dem wir eidesstattlich erklären, alleine und ohne Hilfsmittel zu arbeiten.«

Was die Organisation von Lehrveranstaltungen und Prüfungen betrifft, machen Studierende also sehr unterschiedliche Erfahrungen. Und doch ähneln sich ihre Berichte: Sie erzählen von Motivationsverlust, fehlender Tagesstruktur, Konzentrationsschwierigkeiten und einem Gefühl von Sinnlosigkeit.

»Was den Alltag aufgewertet hat, sind Vorlesungen und Übungen«, sagt Christoph Berger, der sein Jus-Studium in Salzburg noch vor Corona begonnen hatte. »Man sieht Leute, hat einen direkten Austausch mit den Professoren und Professorinnen, geht nachher noch auf einen Kaffee. Jetzt ist nur das Unangenehme am Studium übrig, die Lernerei zu Hause.« Es falle ihm heute schwerer, sich anzutreiben.

»Alleine in seinem Zimmer vor dem Laptop, ohne irgendwelche Termine, fühlt man sich schnell unendlich allein und unendlich unmotiviert«, sagt Lisa Lenz. Seit Ende April habe sie ein Labor, das in Präsenz stattfindet. »Ich verbringe den ganzen Tag dort, es ist ultrastressig, aber mir geht es jetzt sehr viel besser als in der ganzen Zeit davor.«

»Zu Hause schiebt man viel auf«, sagt Rebeka Rajkovic. »Man hat keine Lust auf die Vorlesung und sagt sich, die wird sowieso aufgezeichnet, ich schau sie mir später an. Phasenweise habe ich die Motivation für alles verloren, wollte mich nicht mehr aus dem Bett bewegen. Duschen? Ich geh nirgendwohin, ich muss nicht unbedingt duschen.«

Bis heute hat Rajkovic keine von ihren Studienkolleginnen persönlich kennengelernt. Einige hätten sich mal im Stadtpark getroffen, um sich kennenzulernen. Sie habe überlegt, hinzugehen, aber das Risiko sei ihr zu groß gewesen. Und sich einfach mal mit einem Bier oder einem Wein über Zoom treffen? Das mache man kaum bis gar nicht, sagen die Studierenden. Es sei halt doch nicht dasselbe, und man sitze ohnehin schon so oft vor dem Bildschirm.

Zur fehlenden Motivation und dem fehlenden Sozialleben kommen oft noch finanzielle Sorgen und Zukunftsängste. Vielen Studierenden sind die Nebenjobs, etwa in der Gastronomie, weggebrochen. Berufserfahrung zu sammeln ist ebenfalls schwierig geworden: »Ich habe mich bei 20 Firmen für Praktika beworben und bisher nur Absagen bekommen«, sagt Lisa Lenz.

Und dann ist da noch das Gefühl, die beste Zeit des Lebens zu verpassen. »Meine Eltern haben in den Uni-Ferien Interrail gemacht und sind mit dem Auto die Westküste Amerikas entlanggefahren«, sagt Lenz. »Und ich sitze zu Hause vor dem Laptop.«

Manches kann man nachholen, klar. Aber die Mindeststudienzeit für einen Bachelor beträgt sechs Semester – der eine und die andere hat inzwischen fast die Hälfte des Studiums unter Corona-Bedingungen absolviert.

Natürlich ist den Studierenden bewusst, dass es Gruppen gibt, die von der Corona-Krise noch härter getroffen sind. »Ich denke mir jedes Mal, wenn ich beginne rumzusudern: Reiß dich zusammen, es geht dir gut, du bist gesund, niemand in deiner Familie ist gestorben«, sagt Lisa Lenz. »Aber es ist keine Competition, wem es am g'schissensten geht.«

Von 253 Studierenden, die sowohl im Sommer- als auch im Wintersemester an Bernadette Vötters Befragung teilnahmen, gaben im Sommer 114 an, irgendwann in ihrem Leben schon einmal psychologische Beratung in Anspruch genommen zu haben. Ein halbes Jahr später waren es 129. Ein Anstieg, den man alarmierend finden kann – und der gleichzeitig Hoffnung verspricht. Denn er zeigt nicht nur, wie groß das Problem ist, sondern auch, dass es unter Studierenden ein Bewusstsein dafür gibt und eine Bereitschaft, sich Hilfe zu holen.

»Ich weiß von drei Freunden, dass sie in Psychotherapie gehen«, sagt Lenz. »In meiner Generation ist das nichts mehr, wofür man sich schämen muss.« Auch sie selbst habe sich Hilfe geholt, als die Corona-Erkrankung einer Verwandten sie mental sehr mitgenommen habe.

Die Psychologin Vötter freut sich, dass zuletzt ein Diskurs über Prävention entstanden sei. Aber es gebe noch immer viel zu wenig niedrigschwellige und leistbare Hilfsangebote, sagt sie. Auf ihrem Instagram-Account @mentalstark.durchs.studium versucht sie, Wissen zur psychischen Gesundheit zu vermitteln. Auch Christoph Pieh von der Donau-Uni Krems sagt, man müsse alles fördern, womit sich Menschen selbst helfen können. Sein Team erstelle gerade kurze Videoclips, die Jugendliche über Symptome einer Depression aufklären und Hilfe zur Selbsthilfe geben sollen.

Christoph Berger hat für sich schon etwas gefunden, das ihm guttut: Er betreibt Urban Gardening und spielt online Computerspiele mit Freunden, auch um mit ihnen in Kontakt zu bleiben. Lisa Lenz macht Sport zu Hause, und sie und ihre beste Freundin schicken sich jeden Morgen eine Sprachnachricht mit einem Plan für den Tag. »So weiß ich selber für mich, was ich heute schaffen möchte, und wir halten uns gegenseitig accountable.« Und Rebeka Rajkovic sagt: »Inzwischen ziehe ich mich in der Früh meistens an und schminke mich, als ob ich zur Uni gehen würde, auch wenn dann in der Vorlesung die Kamera aus ist. Einfach um das Gefühl zu haben, mit anderen Leuten wo zu sein und wirklich was zu tun.«

Für jene, bei denen Selbsthilfe allein nicht mehr reicht, braucht es allerdings professionelle Angebote, und das bedeutet auch: Geld. Psychotherapie und psychologische Behandlungen müssten stärker finanziell gefördert werden, sagt Bernadette Vötter. Idealerweise sollten die Kosten dafür, ähnlich wie in Deutschland, komplett von der Krankenkasse übernommen werden.

Werden sich die psychischen Probleme, die in der Corona-Krise entstanden sind, mit deren Ende wieder verflüchtigen? Oder werden die heutigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen ihr Leben lang damit zu kämpfen haben?

Eine Prognose dazu will Christoph Pieh nicht abgeben, eine vergleichbare Situation habe es noch nie gegeben. »Wir sind anpassungsfähige Lebewesen und wachsen mit Herausforderungen«, sagt Pieh. »Jetzt haben wir eine Situation, die wir uns nicht ausgesucht haben, die wir nicht ändern können und mit der wir umgehen müssen. Das ist auch eine Chance, den Umgang mit solchen Situationen zu lernen, die im Leben immer wieder kommen, ob gesundheitlich, im Beruf oder in der Beziehung.«

Das sei allerdings eine sehr optimistische Sicht, fügt Pieh an. »Die Befürchtung, dass wir in Zukunft noch mehr Depressionen sehen werden als heute, ist da.« Denn eines weiß die Wissenschaft: Mit jeder depressiven Episode, die ein Mensch durchleidet, steigt die Wahrscheinlichkeit für eine weitere. Fotos: Fabian Weiss für DIE ZEIT (2)

Als Studierende seien ihre Eltern um die Welt gereist, sagt Lisa Lenz. »Und ich sitze zu Hause vor dem Laptop«

»Phasenweise habe ich die Motivation für alles verloren, wollte mich nicht mehr aus dem Bett bewegen«, sagt Rebeka Rajkovic

[<https://epaper.zeit.de/article/8642b358dcc7c60ca09c7fbb928ad875b11da2239e36f0e64e63f8341683d2f7> | <https://epaper.zeit.de/article/8642b358dcc7c60ca09c7fbb928ad875b11da2239e36f0e64e63f8341683d2f7>]

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu privaten, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.

Entdecken auch Sie die digitale ZEIT - Lesen Sie alle Artikel der ZEIT und des ZEITmagazins bequem unterwegs oder zu Hause.

Entdecken Sie die Themen der Woche: Sichern Sie sich hier 4 Gratis-Ausgaben im [<https://premium.zeit.de/aktuelle-zeit> | Kennenlern-Angebot]