

Überfordert vom permanenten Druck

Yvette Hofmann erforscht, wie sich die hohe Studienabbrecherquote senken lässt

Die Quote ist hoch: 28 Prozent der Studienanfänger, schätzt das Bayerische Staatsinstitut für Hochschulforschung (IHF), brechen ihr Bachelor-Studium ab. Woran das liegt, und wie sich das ändern lässt, ist unklar – doch das soll sich nun ändern. Am IHF haben in den vergangenen Wochen drei mit Bundesmitteln geförderte Forschungsprojekte begonnen. Sie sollen zeigen, wovon der Studienerfolg abhängt und wie sich die Abbrecherquote senken lässt. Yvette Hofmann leitet eines von ihnen, das Projekt „ReSt@MINT“. Gemeinsam mit der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität will sie erforschen, wie wichtig die Resilienz, also die psychische Widerstandskraft der Studenten, für ein erfolgreiches Studium ist. Elf Hochschulen wollen sich an der bundesweiten Studie beteiligen. Die Wirtschaftswissenschaftlerin erklärt, warum der Handlungsbedarf so groß ist – und wie jeder Student auch alleine zu Hause an seiner Widerstandsfähigkeit feilen kann.

SZ: Ist ein Studium wirklich eine psychische Ausnahmesituation?

Hofmann: Es gibt tatsächlich Hinweise darauf, dass Studierende zunehmend mehr Stress empfinden. Dies führt vielfach zu Erschöpfungssyndromen und Depressionen, häufig begleitet von Alkohol- und Drogenmissbrauch. Das wirkt sich auch auf die Abbruchneigung aus.

Aber getrunken haben Studenten doch immer schon. Heißt es.

Das mag sein, aber der Griff zu Alkohol, Beruhigungs- oder Aufputzmitteln vor oder in Prüfungssituationen hat erheblich zugenommen.

Woran liegt das?

Da gibt es nicht den einen Faktor. Aber vieles deutet darauf hin, dass es mit dem Bachelor-Studium und dessen hoher Schlagzahl an zu erbringenden Prüfungsleistungen zu tun hat. Dadurch empfinden viele Studierende permanenten Druck, fühlen sich überfordert. Auch das Alter spielt eine Rolle; man muss heute zeitiger und intensi-

ver an seine Karriere denken als früher. Nicht alle entwickeln deswegen eine Belastungsstörung, viele bekommen das hin. Aber bei den psychologischen Beratungsstellen ist laut einer Studie des Deutschen Studentenwerks die Nachfrage von 2010 bis 2015 deutschlandweit um rund 25 Prozent gestiegen, von 25 000 Studierenden auf 32 000. Das lässt sich nicht allein durch die insgesamt gestiegene Zahl an Studierenden erklären.



Yvette Hofmann, 49, ist Wirtschaftswissenschaftlerin an der Ludwig-Maximilians-Universität und wissenschaftliche Referentin am Bayerischen Staatsinstitut für Hochschulforschung und Hochschulplanung (IHF).
FOTO: CLAUDI UHLENDORF (OH)

Wie misst man denn die psychische Widerstandskraft von Studenten?

Grundsätzlich wird Resilienz mit multidimensionalen Konstrukten gemessen; da spielen etwa Aspekte wie Selbstvertrauen, realistischer Optimismus, Toleranz für Ungewissheit oder auch die Fähigkeit, Gegebenheiten zu akzeptieren und Probleme aktiv anzugehen, anstatt sie zu vermeiden, eine wichtige Rolle. Im Unternehmensbereich gibt es bereits bewährte Skalen für derartige Messungen. Dabei zeigt sich auch, dass Resilienz einen positiven Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hat. Für unsere Hochschulen müssen wir geeignete Skalen erst noch adaptieren. Im Wintersemester wollen wir mit den Befragungen beginnen.

Sie begleiten dann eine Gruppe von mehr und weniger widerstandsfähigen Studenten durchs Studium?

So ähnlich. Zunächst gibt es eine Vorstudie, in der wir auch die strukturellen Rah-

menbedingungen der Hochschulen erfassen. Anschließend werden wir Studierende in MINT-Studiengängen und in Wirtschaftswissenschaften zunächst im ersten Semester befragen und dann über die Projektlaufzeit begleiten. So hoffen wir zeigen zu können, welche Bedeutung Resilienz für den Studienerfolg hat.

Kann ein Student denn an der eigenen seelischen Widerstandskraft arbeiten?

Der Grundstein für Resilienz wird schon in der Kindheit gelegt. Aber man kann sie trainieren, und hier setzt unsere Forschung an. Wir wollen zeigen, wie man resilientes Verhalten ausbilden und stärken kann. Bei den Studierenden möchten wir zuerst ein Bewusstsein dafür wecken, wie ihnen Resilienz helfen kann, im Studium und im späteren Berufsleben. Psychische Widerstandskraft ist ja eine zentrale Ressource, von der man das ganze Leben lang profitiert. Wir gehen davon aus, dass die Hochschulen einiges beitragen können, dass ihre Studierenden Krisenbewältigungsstrategien entwickeln und anwenden. Ziel des Projekts ist es daher, hochschulspezifische Handlungsempfehlungen zu erarbeiten.

Sie sagten, man könne die Widerstandskraft trainieren. Gibt es dafür Übungen?

Ja, die gibt es. Allerdings ist dies nicht primärer Gegenstand des Projektes. Man kann beispielsweise damit beginnen, in unwichtigen Situationen zu üben, Unvermeidbares zu akzeptieren und den Blick auf dessen Nutzen zu richten. Nach einer misslungenen Klausur gibt es Studierende, die lange hadern und über die schlechten Rahmenbedingungen schimpfen. Andere sagen: Das war jetzt blöd, aber was habe ich dadurch gelernt? Was kann ich nächstes Mal besser machen? Und damit sind sie schon auf dem Weg zur Lösung. Diesen Perspektivwechsel kann man einüben. Das klappt nicht sofort, weil alte Denkmuster durchbrochen werden müssen. Aber es ist ein wichtiger Schritt hin zu mehr Resilienz.

INTERVIEW: JAKOB WETZEL