

1 Einleitung

Eine angeborene Funktion, die ursprünglich das Überleben des Menschen sichern sollte, wird durch die Weltgesundheitsorganisation zum Risikofaktor für das 21. Jahrhundert erklärt - Stress. Kinder haben Stress in der Schule, Studierende in der Universität und Erwachsene im Arbeitsleben. Dennoch geht der umgangssprachliche Begriff „Stress“ einher mit „Fleiß“, „Erfolg“, „Wichtig sein“ und „Ansehen“. Gleichzeitig boomen Yoga, Achtsamkeitstrainings- und Entspannungskurse bereits für Kinder im Grundschulalter. Eine Studie der Techniker Krankenkasse (2016) ergab, dass sechs von zehn Deutschen ihr Leben als stressig empfinden und 23% unter Dauerdruck stehen - in mehrfacher Hinsicht eine Ambivalenz. 2019 wurde Burnout von der Weltgesundheitsorganisation als Faktor eingestuft, der die Gesundheit beeinträchtigen kann. Ausgelöst wird das Gefühl des Ausgebranntseins durch chronischen Stress am Arbeitsplatz. Die Internationale Klassifikation psychischer Störungen werden ab dem 1. Januar 2022 folgende Dimensionen enthalten: Gefühl von Erschöpfung, zunehmende geistige Distanz und verringertes berufliches Leistungsvermögen. Käser, Leuchs, Neugebauer und Wasch (2012) fanden heraus, dass die Gefahr eines späteren Burnouts bereits im Studium ihren Ursprung haben kann. Auch Grützmaker et al. (2018) zeigten, dass Studierende häufiger unter depressiven Symptomen sowie Angststörungen leiden als Gleichaltrige außerhalb universitärer Kontexte. Auf Studierende übertragen bedeutet Burnout das Gefühl, durch das Studium ausgelaugt zu sein, das verringerte Interesse für das ausgewählte Studienfach sowie ein reduziertes Vertrauen in eigene Fähigkeiten (Gusy, Lesener & Wolter, 2018). Neben dem Begriff Burnout, der bereits im 16. Jahrhundert durch Shakespeare mit „to burn out“ genutzt wurde – Freudenberg machte ihn im 20. Jahrhundert populär (Freudenberg, 1974) – erhält auch der Begriff des Boreouts in der Öffentlichkeit mehr Aufmerksamkeit. Kein Stress kann also auch keine Lösung sein – es geht daher vielmehr um eine gesunde Balance verschiedener Faktoren.

Die AOK führte in Kooperation mit der Universität Potsdam und der Universität Hohenheim 2016 eine Online-Befragung mit dem Ziel der Erfassung von Stress im Studium durch. 53 % von 18.000 Studierenden in Deutschland gaben ein erhöhtes Stresslevel im Vergleich zu Normwerten an. Sie assoziierten Stress mit Zeitdruck, Leistungsdruck, Angst vor Überforderung und Erwartungsdruck. Dabei unterschieden sich Frauen von Männern dadurch, dass sie signifikant gestresster waren als Männer. Bachelor-Studierende weisen signifikant höhere Stresswerte auf als Master-, Diplom- und Staatsexamen-Studierende, was auf eine zunehmende Resilienz durch Erfahrung hinweisen könnte. Außerdem sind Fachhochschüler im Vergleich zu Studierenden von staatlichen Universitäten und Dualen Hochschulen

gestresster, genauso wie Studierende an staatlichen Hochschulen im Vergleich zu privaten. Zusätzlich zeigte sich, dass Studierenden, die einer Nebentätigkeit nachgehen, signifikant weniger gestresst sind, genauso wie Studierenden, die planen, ihr Studium in der Regelstudienzeit abzuschließen. Daraus schließen die Autoren, dass neben hochschulbezogenen Determinanten, z. B. Prüfungen, sowie intra- und interpersonelle Unterschiede wie eigene Erwartungen oder Konkurrenzdruck, die Organisationsfähigkeit bei der Stressbewältigung eine Rolle spielt. Auch zeigten die Befragungsergebnisse Unterschiede in Studienfächern: Beispielsweise weisen Studierende der Sportwissenschaften den geringsten Teil belasteter Studierender auf. Möglicherweise zeigt Sport als Bewältigungsstrategie bereits seine Wirkung. Auch der Konkurrenzkampf um einen Masterstudienplatz scheint groß zu sein. Laut einer aktuellen Statistik von Antoni (2019) fehlten im Jahr 2018 16% Masterstudienplätze im Fach Psychologie an deutschen staatlichen Universitäten. Insgesamt tragen veränderte Rahmenbedingungen der Studiengänge zu mehr Stresserleben bei. Die Umstellung von Diplomstudiengängen auf das Bachelor-Master-System scheint eine erhöhte Belastung durch höhere Leistungsanforderungen und Prüfungsdruck bei gleichzeitig weniger Freizeit bei den Studierenden hervorzubringen (Multrus, Majer, Bargel & Schmidt, 2015). Daneben stellt das Studium für viele Studierende eine Lebensphase dar, die von verschiedenen Unsicherheitsfaktoren geprägt ist, wie beispielsweise finanziellen Sorgen sowie persönlicher und beruflicher Selbstfindung (Kriener, Schwertfeger, Deimel & Köhler, 2016).

Das Förderprojekt *Durchstarter* (Krüger, Röhr-Sendlmeier, Bleckmann & Pütz, 2014) konnte Auszubildende dabei unterstützen, ihre Potenziale optimal zu entfalten. Die hier evaluierte Maßnahme zielte darauf ab, Studierenden Unterstützungsmöglichkeit für einen erfolgreichen Studiumsverlauf zu bieten. Seneca schrieb bereits ca. 49 n.Chr. in seinem Werk *„De brevitae vitae“*: „Nichts vermag ein gänzlich in Anspruch genommener Mensch in geringerem Grad zu tun als wirklich zu *leben*; keine Kunst ist ja schwieriger als gerade diese!“ (Seneca, 1990, S. 23). Die evaluierte Maßnahme setzt genau an diesem Punkt an, indem Studierende dabei unterstützt werden, eine individuelle Balance zu schaffen, um Herausforderungen im Studium zu begegnen, Leistungsziele zu erreichen, dennoch individuelle Grenzen zu kennen und einen angemessenen Umgang damit zu leben. Ziel dabei ist es, Bewusstsein für die Thematik zu schaffen sowie den Studierenden zu Beginn ihres Studiums Techniken zur Stressbewältigung an die Hand zu geben.

2 Theoretische Grundlagen

Im Folgenden wird zunächst der theoretische Hintergrund zu Stress im Studium betrachtet. Neben fundierten biologischen Erkenntnissen werden Theorien behandelt, die den aktuellen Stand der Forschung zu Stress im Studium untermauern. Welche Interventionen in diesem Zusammenhang welche Ergebnisse erzielen konnten, wird anschließend dargestellt. Da die vorliegende Studie die Wirksamkeit einer Trainingsmaßnahme überprüft, wird abschließend auf die Evaluation von Weiterbildungsmaßnahmen eingegangen.

2.1 Stress im Studium

Sowohl umgangssprachlich als auch in der wissenschaftlichen Literatur wird der Begriff Stress sowohl für die stressauslösende Situation selbst, den Stressor, als auch die Reaktion auf Belastungssituationen genutzt (Heinrichs, Stächele & Domes, 2015). Selye definierte Stress als „unspezifische Antwort des Körpers auf eine Anforderung“ (Selye, 1976, S. 137) und bezeichnet ihn als „Würze des Lebens“ (Selye, 1982, S. 127). Er unterschied Di-Stress und Eu-Stress, also schädlichen und positiven Stress (Selye, 1976). Um zu verstehen, warum chronischer Stress schädlich für die Gesundheit eines Menschen sein kann, werden zunächst die biologischen Grundlagen von Stress betrachten.

Nicht nur die AOK-Studie konnte zeigen, dass ein hoher Anteil der Studierenden ein erhöhtes Stresslevel aufweist. Forscher der Universität Gießen veröffentlichten 2011 eine Studie mit Studierenden der Human- und Zahnmedizin sowie 2015 mit Studierenden der Psychologie zur Lebensqualität und Stressbewältigung im Studium. Jurkat et al. (2011) erhoben für den Vergleich von Studierenden der Zahnmedizin mit Studierenden der Humanmedizin die Zufriedenheit mit dem Studiengang, Stressbewältigungsstrategien und Stressempfinden durch die Variablen eigene Gesundheit gemäß WHO-Definition, berufsbezogene Zukunftsängste, Studium hilft gesund zu leben, Förderlichkeit des eigenen Lebensstils und Überlastung durch Arbeitsanfall. Dabei kommen sie zu dem Ergebnis, dass das Wohlbefinden der Studierenden beider Studiengänge besonders im Bereich der psychischen gesundheitsbezogenen Lebensqualität deutlich beeinträchtigt ist und unterhalb der Norm liegt. Jedoch mangelt es bei 54.8% der Studierenden der Humanmedizin und 62.0% der Zahnmedizin an adäquaten Stressbewältigungsstrategien. Schmidt-Gürtler thematisiert in ihrer Untersuchung aus dem Jahr 2015 für die Zielgruppe der Psychologiestudierenden zunächst die veränderten und zu mehr Belastung führenden Bedingungen durch die Umstellung des Studiengangs von Diplom- auf Bachelor- und

Master-Abschluss wie die höhere Anzahl von Prüfungen oder die Tatsache, dass alle Einzelnoten der Prüfungen von Beginn an in die Abschlussnote mit einbezogen werden. Schmidt-Gürtler erhob ebenfalls die Faktoren studienbezogene Belastung, Lebensqualität, gesundheitsbewusstes Verhalten und Stressbewältigungsstrategien bei 143 Psychologiestudierenden. Sie kam zu dem Ergebnis, dass Studierende mit einem höheren Stresserleben eine niedrigere Lebensqualität in Bezug auf Freizeit, Freundeskreis und Partnerschaft angaben, signifikant depressiver waren, sich unausgewogener und unregelmäßiger ernährten, häufiger Medikamente einnahmen, häufiger an Schlafstörungen litten und eine niedrigere Selbstwirksamkeitserwartung zeigten. Wieder war dies verbunden mit nicht adäquaten Stressbewältigungsstrategien. Beide Studien kommen zu dem Schluss, dass das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien studienbegleitend zur Reduzierung der Belastung dringend erforderlich sei. Hier setzt diese Arbeit mit ihrer Intervention zur Stressbewältigung bei Psychologiestudierenden in den Anfangssemestern an.

2.2 Biologische Grundlagen von Stress

Stress ist ein Aktivierungsprozess, um Herausforderungen und Gefahren begegnen zu können. Der Körper stellt alle notwendigen Prozesse für Kampf oder Flucht bereit. Diese Perspektive von Cannon aus den 1930er Jahren wird heute ergänzt um weitere Anforderungen, die Stress auslösen, wie starke Temperaturschwankungen, Umweltbedingungen, Zwang zu Entscheidung bei Unsicherheit, Arbeiten unter Zeitdruck, Trauerprozesse oder weitere emotionale Belastungen (Schandry, 2006). Selye (1976) beschrieb mit dem allgemeinen Adaptationssyndrom (AAS) die drei Phasen Alarmreaktion, Widerstand und Erschöpfung. Die Alarmphase versetzt den Körper in eine erhöhte Aktiviertheit und ist gekennzeichnet durch eine vermehrte Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin, was zu einer erhöhten Leistungsbereitschaft durch eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung führt. Der Körper startet die Widerstandsphase - sollte der Stress länger anhalten, in der die ausgeschütteten Stresshormone wieder abgebaut werden, um eine völlige Erschöpfung zu verhindern. Gelingt dies aufgrund mangelnder Ressourcen oder Bewältigungsstrategien nicht, kommt es zur Erschöpfung. Ein spezifischer berufsbezogener Erschöpfungszustand ist das Burnout-Syndrom.

Das Allostatic Load-Modell von McEwen (1998) geht stark auf die dynamische Komponente der körperlichen Reaktion auf Stress ein. Dabei regelt der menschliche Körper über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse) die Stressreaktion. Gleichzeitig ist der Körper auch nach diesem Modell bestrebt,

eine Homöostase herzustellen zwischen Aktivierung und Regeneration, wofür Sympathikus und Parasympathikus zuständig sind - die Hauptzweige des peripheren vegetativen Nervensystems. Der Sympathikus sorgt im Nebennierenmark für die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin in den Blutstrom, wodurch die Funktion vieler Organe gesteigert wird, die Herzrate steigt und damit der Blutdruck; die Atmung wird schneller, die Hirndurchblutung und die Durchblutung der Skelettmuskulatur wird gesteigert, die Verdauung wird gehemmt, die Libido nimmt ab, das Schmerzempfinden vermindert sich, das Immunsystem ist gesteigert und der Glukosestoffwechsel setzt energieliefernde Substanzen frei. Daneben steuert der Hypothalamus die Ausschüttung von Kortisol in der Nebennierenrinde über die Hypophyse und die Ausschüttung des adrenokortikotropen Hormons. Damit passt er die Atmung, den Kreislauf, die Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme, die Körpertemperatur sowie das Reproduktionsverhalten an. Auch bei der Gegenregulation spielt Kortisol eine entscheidende Rolle. Kann der Normalzustand jedoch nicht wiederhergestellt werden, bleiben der Blutzuckerspiegel und der Blutdruck dauerhaft erhöht, das Immunsystem unterdrückt sowie die Magenbewegung und Säuresekretion erhöht. Allostatische Belastungen können sein: häufige verschiedene akute Stressoren, fehlende Adaptation an wiederkehrenden Stressor, verlängerte Stressreaktion oder inadäquate geringe Reaktion. Häufige Auswirkungen von lang anhaltendem Stress sind Magen-Darm-Krankheiten, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hautkrankheiten, Schlafstörungen und Depressionen (Faltermajer, 2017). Hüther (2012) nutzt im Zusammenhang mit Stress den Begriff des zentralen Adaptationssyndroms, das das Gehirn nicht nur als Ausgangspunkt der Stressreaktion, sondern auch als Zielorgan beschreibt und langfristig Degeneration neuronaler Strukturen zur Folge haben kann. Ein Bachelorstudium dauert in der Regel drei bis vier Jahre und verlängert sich je nach Anteil zusätzlicher Erwerbstätigkeit (Staneva, 2018). Grützmaier et al. (2018) fanden in einer Befragung von 6.198 Studierenden heraus, dass Studierende durch Stressbelastungen im Studium am häufigsten unter den körperlichen Beschwerden Gliederschmerzen und Schmerzen im Schulter-, Rücken- und Nackenbereich leiden. Die Gruppe der Psychologie-, Pädagogik- und Sozialwissenschaftstudierenden zeigten dabei die höchste Ausprägung im Vergleich zu den restlichen Studienfächern. Psychologiestudierende scheinen daher eine besondere Risikogruppe für Dauerbelastungen und deren Folgen darzustellen.

2.3 Psychologische Stresstheorien

Eines der bekanntesten Modelle zur Stressentstehung, das sich mit kognitiven Prozessen beschäftigt, stammt von Lazarus, der bereits 1974 postulierte, dass interindividuelle Unterschiede bei der Auslösung von Stress bestehen. In einem ersten Bewertungsprozess (*primäre Bewertung*) werden Merkmale der Situation und die damit verbundene Relevanz des potenziellen Stressors für das eigene Wohlergehen herangezogen. Die *sekundäre Bewertung* berücksichtigt die eigenen Ressourcen der Person und damit verbunden, ob ausreichende Bewältigungsmöglichkeiten zur Lösung der Situation zur Verfügung stehen. 1984 erweiterten Lazarus und Folkman das Transaktionale Modell um den Prozess der *Bewältigung* („Coping“). Dabei unterscheiden sie *emotionsfokussiertes Coping* und *problemfokussiertes Coping*. Während *emotionsfokussiertes Coping* zum Ziel hat, unangenehme Gefühle zu reduzieren, zielt *problemfokussiertes Coping* auf die Veränderung der Stressursachen ab. Die Wirksamkeit des Bewältigungsversuchs führt wiederum zu einer *Neubewertung*. Karing und Beelmann (2016) untersuchten ein auf Basis des Transaktionalen Modells entwickeltes Stressbewältigungstraining, das mit 33 Lehramtsstudierenden durchgeführt wurde. Es handelte sich um ein quasiexperimentelles Kontrollgruppendesign mit Prä-, Post- und Follow-up-Messung mit einer Kontrollgruppe von 42 Lehramtsstudierenden. Das multimodale Stressbewältigungstraining zeigte kurz- und mittelfristige Effekte auf den Wissenszuwachs über Stress, Selbstwirksamkeit, Copingstrategien, Achtsamkeit sowie Facetten der sozialen Unterstützung.

Das Diathese-Stress-Modell oder auch Vulnerabilitäts-Stress-Modell setzt an den Folgen von Stress an und beschreibt die Wechselwirkung zwischen Diathese und Stress (Wittchen & Hoyer 2011). Dabei gibt es verursachende Faktoren z. B. genetische Determinanten und auslösende Faktoren, die zur Stressbelastung führen und bei einer bestimmten Schwellenüberschreitung in Kombination mit Krankheitsneigungen diese auslösen.

1906 fanden Yerkes und Dodson (1908) eine umgekehrt U-förmige Beziehung zwischen Aktivierungsniveau und Leistung bei verschiedenen Lernaufgaben bei Ratten. Später wurde das Modell auf den Menschen übertragen und kann gut das Burnout-Syndrom und den recht jungen Begriff des Boreouts erklären, der nach Rothlin und Werder (2007) als Unterforderung, Desinteresse und Langeweile am Arbeitsplatz definiert wird. Wie in Abbildung 1 dargestellt, ist die Leistung bei sehr niedrigem und sehr hohem Aktivierungsniveau am schlechtesten. Aufgrund der

zahlreichen dargestellten Studien zu den Belastungsfaktoren im Studium ist für die Zielgruppe der Studierenden eher von einer Überlastung auszugehen.

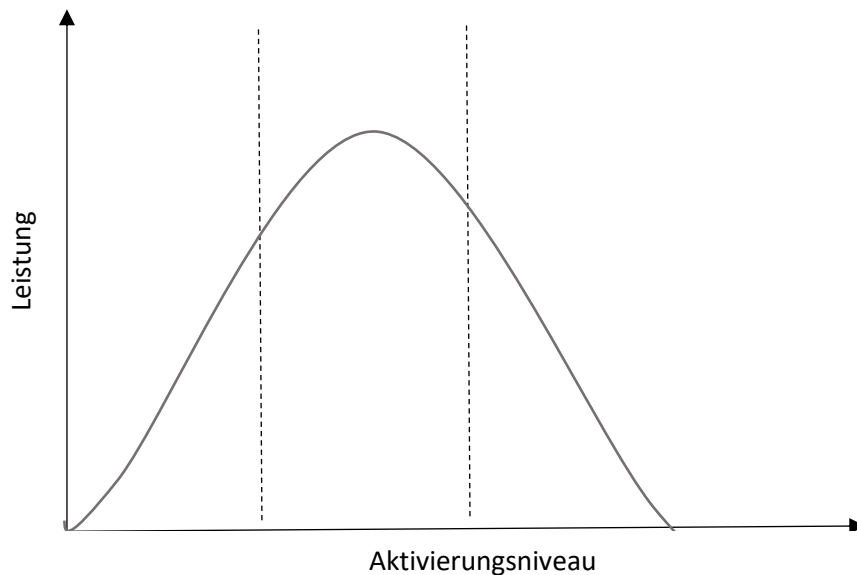


Abbildung 1. Yerkes-Dodson-Gesetz (nach Yerkes und Dodson, 1908, S. 467-468)

Im beruflichen Kontext haben sich weitere Modelle bewährt, wie das Person-Environment-Fit-Modell (Edwards, Caplan & van Harrison, 1998), das die Entstehung von Stress mit dem Gleichgewicht von Anforderungen und Ressourcen erklärt (Nerdinger, Blickle & Schaper, 2018). Auch Karasek (Karasek & Theorell, 1990) betrachtet mit seinem Demand-Control-Modell einerseits Anforderungen, andererseits stellt er ihnen Entscheidungs- und Gestaltungsspielraum gegenüber. Stress entsteht bei hohen Anforderungen und gleichzeitig wenig Handlungsspielraum. Sieverding, Schmidt, Obergfell und Scheiter (2013) untersuchten mithilfe des Demand-Control-Modell die Studiensituation von 405 Psychologiestudierenden. Die Studie ergab, dass Studienaufwand nach Kontrolle von Alter und Fachsemester nur einen geringen Beitrag zur Erklärung von Stress und Studienzufriedenheit leistete. Hohe Anforderungen stellen einen Prädiktor für Stress im Studium dar. Sowohl hohe Anforderungen als auch geringe Entscheidungsfreiräume gehen einher mit einer geringen Studienzufriedenheit. Das Ungleichgewicht von Anstrengung und Belohnung als Stressauslöser wird in dem Effort-Reward-Imbalance-Modell angenommen (Siegrist et al., 2004). Hobfoll postuliert in seinem Modell der Ressourcenkonservierung (1988), dass Menschen bestrebt sind, neue Ressourcen aufzubauen und beste-

hende zu erhalten sowie den Verlust zu verhindern oder verlorene Ressourcen zu ersetzen. Stress entsteht durch drohenden Verlust oder ausbleibenden Gewinn von Ressourcen. Auch dieser Modelle lassen sich auf den studentischen Kontext übertragen.

Im Bereich der Burnout-Forschung gibt es zahlreiche Phasenmodelle der Burnout-Entwicklung. Das wohl bekannteste Modell von Freudenberger (1974) postuliert 12 Phasen. Da sich diese Arbeit im Schwerpunkt mit präventiven Maßnahmen beschäftigt, werden Burnout-Modelle nicht weiterführend behandelt. Alle Modelle haben gemeinsam, dass der Entstehungsprozess phasenweise abläuft (Scherrmann, 2015). Nach Gusy et al. (2010) berichten Studierende Vorstufen von Burnout-Symptomen wie große Erschöpfung (41.2 %) oder Bedeutungsverlust des Studiums (31.8 %).

Ein Resilienz-Konzept, das in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen hat, stammt von dem Medizinsoziologen Antonovsky (1997). Er griff Gedanken aus der Stressforschung auf und prägte den Begriff der Salutogenese, was die Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit bedeutet. Dabei bewegt sich jeder Mensch sein Leben lang in einem dynamischen Prozess zwischen Gesundheit und Krankheit. Das *Kohärenzgefühl* ist für ihn ein Wahrnehmungsmuster, das durch Erfahrungen und Erziehung bis ins junge Erwachsenenalter entwickelt wird. Es setzt sich aus den drei Komponenten *Verstehbarkeit*, *Handhabbarkeit* und *Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit* zusammen. Menschen mit einem hohen Maß an *Kohärenzgefühl* erleben die Welt als erklärbar, als bewältigbar durch eigene Ressourcen und sehen in ihrem Leben einen Sinn. Daneben sind *Generalisierte Widerstandsressourcen* ein weiterer wichtiger Baustein des Modells, mit denen Stresssituationen begegnet werden kann. Beispiele dafür sind praktische Bewältigungsstrategien, Intelligenz, genetische oder organische Faktoren und finanzielle Sicherheit. Gehen also die Bedeutsamkeit und Handhabbarkeit des Studiums für Studierende verloren (Gusy, 2010), ist die Gesundheit stark gefährdet. Unterstützt werden können Studierende im Aufbau von praktischen Bewältigungsstrategien.

Das systemische Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR-Modell) wurde von Becker 1994 entwickelt und wurde durch das salutogenetische Modell von Antonovsky inspiriert (Becker, 2006). Auch er geht von einem Gesundheits-Krankheitskontinuum aus und stellt im Kern Anforderungen und Ressourcen gegenüber. Gesundheit steht neben der Bewältigung von Anforderungen durch Ressourcen im engen Zusammenhang mit der individuellen Bedürfnisbefriedigung. Becker unterteilt Anforderungen in Belastungen durch interne und externe Anforderungen. Interne Anforderungen entstehen durch angeborene oder eigene