

# REDEN IST GOLD

DREI STELLEN UNTERSTÜTZEN  
STUDIERENDE PSYCHOLOGISCH

*Mit Freunden über Probleme zu sprechen kann schwer sein. Mit Psychoanalytikern über Probleme zu sprechen kann teuer sein. Studenten mit großen Sorgen können sich an den Hochschulen Beratung von Experten, Kommilitonen oder per Telefon bei anonymen studentischen Seelsorgern holen.*

**N**ur wenige Menschen antworten auf die Frage „Wie geht es dir?“ nicht mit „Gut“. Und es gibt ebenso wenige Menschen, die nicht mit genau dieser Antwort rechnen. Doch was, wenn „Gut“ nicht mehr die ehrliche Antwort ist? Studenten, die mit psychischen oder sozialen Problemen kämpfen, haben oft keine andere Wahl als sich entweder engen Vertrauten zu öffnen oder gleich eine professionelle Therapie aufzusuchen. Ein dritter Weg könnte über die Beratungsstellen der Hochschulen gehen.

Marie (Name geändert) war depressiv. Sie kämpfte mit einer Essstörung und einem Alkoholproblem, meldete sich von jeder Prüfung ab. „Ich

habe meinen Alltag null hinbekommen“, sagt sie heute. Also entschloss sich die Studentin, einen Termin bei der psychologischen Beratung des Studentenwerks zu vereinbaren. Sie bekam ihn nach einigen Wochen. Ziel sei eigentlich, das Gespräch innerhalb von zehn bis vierzehn Tagen zu führen. Es könne aber doch bis zu vier Wochen dauern bis man dran kommt, sagt Gaby Jungnickel.

### „ANGENEHM UND RESPEKTVOLL“

Die Psychologin leitet die Psycho-Soziale Beratungsstelle des Kölner Studentenwerks. Sechs psychologische Berater und Beraterinnen sowie eine Pädagogin haben dort im Jahr 2013 knapp 2700 Studenten zur Seite gestanden. Eine Einzelberatung dauert meistens etwas unter einer Stunde, die Mehrzahl der Studenten kommen ein bis zwei Mal. Mehr Termine kann das kleine Team nur bei besonders schwierigen Problemen leisten.

Marie erinnert sich nicht mehr an den genauen Ablauf ihres Gesprächs. Sie habe sich ernst genommen gefühlt, das weiß sie noch. Die Atmosphäre in der Beratungsstelle sei angenehm und respektvoll gewesen, erzählt die Studentin. Der Berater verwies sie letztendlich doch an einen Psychothe-

rapeuten weiter. Knapp dreißig Prozent der psychologischen Beratungen endete im Jahr 2013 mit einer solchen Empfehlung.

Die psychologische Beratung konzentriert sich auf persönliche Krisen und Stimmungen. Die Anliegen der Studenten sind völlig unterschiedlich. Und auch vonseiten der Beratungsstelle werden die Gesprächsthemen nicht begrenzt, sagt Jungnickel. In Bezug auf das Studium gehe es häufig um Lernstörungen, Prüfungsangst oder Arbeitsorganisation. Im privaten Bereich spielten Stress, Ängste, soziale Probleme oder eine generelle Traurigkeit oft eine Rolle. Überraschend wenige Menschen würden aber mit Suchtproblemen kommen, sagt Jungnickel. Einerseits fehle es oft an einem Bewusstsein, die Suchtproblematik zeige sich häufig erst im Gespräch. Andererseits würden die Betroffenen, die ihre Sucht erkennen, offenbar spezialisierte Hilfe aufsuchen.

Studenten können sich aber auch an die soziale Beratungsstelle wenden. Dort geht es um praktische Fragen, wie finanzielle Notlagen im Studium, Studieren mit Kind oder Behördenkontakt. Ratsuchende können die Mitarbeiter der Psycho-Sozialen Beratungsstelle auch online kontaktieren. Gaby Jung-

nickel versichert, dass keinerlei Informationen nach außen dringen. Die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht. Mit Krankenkassen, den Hochschulen oder öffentlichen Stellen sind sie nicht vernetzt.

Studenten, die das Gefühl haben, ihr Leben nicht mehr im Griff zu haben, empfiehlt auch Marie im Nachhinein die Beratungsstelle aufzusuchen. Sie habe die Hilfe als kompetent wahrgenommen. Die 21-Jährige sagt heute, sie sei nicht mehr depressiv, sondern „ganz glücklich“.

### EIN NETZWERK AUS KOMMILITONEN UND KOLLEGEN

Tina Benischke und Frenni Gnest sind keine ausgebildeten Therapeuten, sie studieren selbst noch. Aber die Erziehungswissenschaftlerinnen sind da, um zuzuhören. Wem und welches Thema spielt für sie keine Rolle, sagen sie. Die beiden arbeiten neben ihrem Studium freiwillig als Beraterinnen beim Kollegialen Studentischen Beratungsnetzwerk (KSB). Dorthin können sich Studenten wenden, wenn sie mit jemand Fremden reden möchten. Auch die elf anderen Studenten vom KSB sind keine Experten. Aber genau das sei auch die Stärke des Netzwerkes, meint Frenni.

Wenige Menschen wenden sich sofort an einen Psychotherapeuten. Die Hemmschwelle, das Angebot des KSB wahrzunehmen, ist niedriger. Der erste Kontakt erfolgt per E-Mail. Innerhalb eines Tages beantwortet jemand aus dem Beratungsnetzwerk die Nachricht und vereinbart einen Gesprächstermin. Im Gespräch sitzt einem dann kein Experte gegenüber, der analysiert, sondern ein Student. Oft kennt der ähnliche Probleme – bei einem solchen Gespräch fühlt sich der Ratsuchende im Idealfall wie bei einem Gespräch mit Kommilitonen und Kollegen.

### „WER ZUM KSB KOMMT, HAT EINE LÖSUNG IM KOPF“

Wenn Tina über die Gesprächsführung des KSB redet, ist ihre Wortwahl bedacht. Das Thema ist ihr wichtig. „Wir nehmen unser Gegenüber unbedingt an, ohne jegliche Wertung“, sagt sie. Dass jeder Mensch gut sei, daran glauben die beiden Studentinnen und das ist Theorie ihrer Beratungsstelle. Es gebe Gespräche, die seien schwieriger als andere, aber der Ausgangspunkt sei: „Wer zum KSB kommt, der hat schon eine Lösung im Kopf.“

Die ersten zehn Minuten des etwa einstündigen Gespräches geht es um die scheinbar einfache Frage: „Was

ist los?“ Danach versuchen die Berater durch gezieltes Nachfragen die Gedanken ihres Gegenübers zu strukturieren. Oft schafft das viel Klarheit, sagt Tina. Eigentlich sei die Bezeichnung „Berater“ für die beiden falsch. Frenni und Tina verstehen sich als Zuhörer. In der Cafeteria oder unter Freunden seien die Gespräche oft vorbelastet oder zu kurz. Manchmal könne es helfen einfach eine Stunde am Stück zu reden, ohne unterbrochen zu werden.

Dabei unterliegen auch hier die Mitarbeiter des KSB der Schweigepflicht, nichts von den Gesprächen dringt nach außen. „Auch wenn man sich in der Uni mal begegnet, grüßt man sich höchstens. Über das Beratungsgespräch wird nicht geredet“, sagt Frenni.

Das Projekt des KSB ist 2010 entstanden. Damals hatte eine Heilpädagogin die Idee, das Netzwerk mit Studenten zusammen zu entwickeln. Heute nehmen die Studenten einmal im Semester an einer Weiterbildung teil. Sie haben alle mindestens zwei Seminare besucht in denen sie die Gesprächsführung lernen. Etwa vier Studenten wenden sich pro Monat an das Netzwerk, sagt Tina. Bei schwerwiegenden Themen haben die Mitarbeiter eine Auswahl von Beratungsstellen und

vermitteln an Experten weiter. „Wir müssen auch wissen, was wir leisten können und dürfen“, sagt sie. Ihr Angebot sei keine therapeutische Hilfe.

### ES MUSS ERST WIEDER ABEND WERDEN

Sowohl die Beratungsstelle des Studentenwerks, als auch das KSB können Studenten nur tagsüber nutzen. Oft kommen Sorgen aber nachts. Wer vor lauter Sorgen nicht mehr schlafen kann, kann zwischen 21 und ein Uhr bei der nightline Köln anrufen. Die Philosophie ist ähnlich wie die des KSB: Es geht um das aktive Zuhören. Die Mitarbeiter der nightline, selbst alle Studenten, müssen das Zuhören ebenfalls in mindestens zwei Wochenendschulungen lernen, bevor sie sich nachts an den Telefonapparat setzen. „Wir haben aber keinen Anspruch auf Professionalität“, sagt eine Mitarbeiterin, die namentlich nicht genannt werden möchte.

### DIE BERATER WERDEN BERATEN

Der Kontakt erfolgt bei der nightline für beide Seiten anonym: Weder Anrufer noch Zuhörer stellen sich einander vor. Die Idee der nächtlichen Telefonseelsorge stammt aus England. Dort sei das Angebot sehr etabliert, erzählt

die Mitarbeiterin. Sie selbst habe selten mehr als drei Anrufe pro Nachtschicht. Das Team werde einmal pro Semester betreut, um sicherzugehen, dass die Anrufe sie emotional nicht stark belasten. Die Studenten könnten bei der nightline gerade die Sachen erzählen, die sie ihren Freunden nicht anvertrauen. „Manchmal dauert es bestimmt eine halbe Stunde, bis die Anrufer ihr eigentliches Problem schildern“, erzählt die Mitarbeiterin.

Einen richtigen Notfall habe sie noch nicht miterlebt. Meist handle es sich eher um studentische Probleme. Bei schweren psychologischen Problemen verweisen die Ratgebenden an andere Stellen, oft erst an die Beratung des Studentenwerks oder manchmal an das FETZ, ein Zentrum für psychische Krisen von der Uniklinik. Die Mitarbeiterin nimmt die Sorgen der Studenten als breit gefächert wahr. Ein Gespräch mit zwei unterschiedlichen Menschen sei noch nie ähnlich verlaufen. Nur in einem Punkt gebe es immer Gemeinsamkeiten: „Die Leute sind danach oft voll erleichtert.“ ♦

*Text von Nora Kolhoff*

*Fotos von Mona Schulzek*