

## Interviews mit Studierenden – Teil 2: Einfluss der Erkrankung auf das Studium

### **Beeinflusst dich deine Erkrankung im Studium? Wenn ja, wie?**

**Studierende 2:** Mittlerweile absolut nicht mehr. Aber am Anfang hat sich alles nur um die Essensplanung gedreht. Und ich konnte mich gar nicht so einfach an den Studienalltag gewöhnen, weil ich, meiner Meinung nach, immer gucken musste, dass ich nur zu bestimmten Zeiten esse. Oder Schwierigkeiten hatte, vor anderen zu essen. Und gerade bei Vorlesungen, wenn man dann doch mal Hunger bekommt und jeder andere einfach in sein Brötchen beißen würde, war das für mich immer schwierig. So dass ich im Endeffekt mit Hunger dort saß, aber mich nicht getraut habe zu essen. Und dementsprechend eigentlich gar nichts mitbekommen habe von der Vorlesung. Das hat es am Anfang sehr erschwert.

**Studierende 1:** Ich konnte mich beispielsweise nicht so gut in Gruppen integrieren. Weil ich da so eine Barriere hatte, mich zu öffnen. Und vor allem sind die Übungen im kunsttherapeutischen Bereich sehr intensiv. Das sind teilweise auch Schauspielübungen. Performance-Übungen. Viel mit Körperarbeit. Da gelangst du sehr viel an den Kern. Und eigentlich hat mich das im Studium viel getriggert. Und wenn du dann auch mit anderen zu tun hast, die auch an ihren Kern gelangen und sich dann gewisse Dinge spiegeln, dann ist es natürlich schwierig in Gruppen zu arbeiten. Da habe ich mich dann eher zurückgezogen. Ich habe gesagt: „Ich möchte alleine arbeiten.“ Das ging dann auch.

**Studierende 4:** Am Anfang des Studiums hat mich das noch deutlich mehr beeinflusst. Weil ich durch meine posttraumatische Belastungsstörung auch Probleme mit meinem Kurzzeitgedächtnis hatte. Und auch immer noch habe. Und dann Sachen vergesse. Termine vergesse. Da wurde es am auffälligsten. Manchmal habe ich es auch nicht geschafft, zur Vorlesung zu gehen. Dadurch hatte ich Schwierigkeiten, hinterherzukommen und mich an Abgaben zu halten. Ich komme in schlechten Phasen dann einfach nicht aus dem Haus.

**Studierende 5:** Schon irgendwie. Tatsächlich ist es ein bisschen besser geworden, seitdem ich studiere. Einfach in dem Sinne, dass das Selbstwertgefühl darunter ziemlich leidet. Auch wenn man selbst nicht schlecht im Studium ist. Man hat trotzdem das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Dass alle anderen besser seien. Dass man das sowieso nicht kann. Obwohl das wahrscheinlich gar nicht so ist. Das macht es ein bisschen schwer. Wenn man nicht ernstgenommen wird, wenn man Bedenken und ganz viele Sorgen hat. Und wenn man auch

versucht, das zu erzählen und einem dann Ratschläge erteilt werden, wie man das trotzdem irgendwie schaffen könnte. Wo man sich denkt: Nein. Das schaffe ich eben nicht. Das ist dann ein bisschen schwierig. Aber ich finde auch, wenn man studiert und so viele neue und hilfsbereite Leute um sich hat, dann macht es das ganze ein bisschen einfacher. Wenn man offen mit anderen Leuten darüber reden kann.

**Studierende 6:** Und so weiter. Man hat also eine geringere Stressschwelle. Meiner Meinung nach. Das ist ja bei jedem anders. Deswegen ist es einfach schwieriger, mit manchen Situationen umzugehen. Für mich.

**Studierende 7:** Meine Erkrankung hat mein Studium auf jeden Fall verlängert, weil ich in Klausurphasen sehr gestresst bin und da nicht so gut arbeiten kann. Oder nicht so effektiv bin. Und auch in den Klausuren, wenn ich dann eine Panikattacke habe, einfach überhaupt nicht mehr weiterschreiben kann. Und deswegen habe ich halt Klausuren manchmal nicht bestanden, weshalb ich die dann wiederholen musste. Und deswegen brauche ich ein paar Semester länger.

**Studierende 8:** Ja. Ich habe ganz stark mit lethargischen Zuständen zu kämpfen. Und dann ist es manchmal schwer, sich zu motivieren etwas zu machen. Obwohl man es will. Das ist dieser komische Zwiespalt, den man dann hat. Man sagt, dass man eigentlich Lust hat, richtig viel zu machen. Allerdings fehlt die Energie dazu. Es fällt mir dann total schwer, irgendwo anzufangen. Meistens ist es aber einfacher, wenn man mit den Dozenten darüber spricht. Ja.

**Studierende 9:** Ja. Ich müsste lügen, wenn ich sagen würde, dass es nicht stimmt. Meine Erkrankung bringt ja verschiedene Symptomatiken mit sich. Am stärksten ist das am Leistungsdruck zu merken, den man sich selbst macht. Und der Perfektionismus, der einfach da ist. Das permanente Gefühl, nicht ausreichend mitgearbeitet und gelernt zu haben. Man überlegt sich in Seminaren selbst auch dreimal, ob man sich meldet, was sagt oder eine Frage stellt. Und es dann doch nicht tut, weil man Angst hat, belächelt zu werden. Oder schlimmstenfalls vielleicht ausgegrenzt zu werden. Ja. Das beeinflusst das Studium insofern schon sehr stark.

**Studierende 10:** Das stimmt schon. Dadurch, dass ich vor allem in Prüfungsphasen unter Druck stehe. Ich habe manchmal ein sehr schlechtes Bild von mir selbst. Zu manchen Zeiten ist das schlimmer als zu anderen. Dass ich an Projekten nicht so gut arbeiten kann. Und dass ich meine Zeit nicht gut einteilen kann. Und das alles nicht gut organisieren kann. Dadurch stresse ich mich dann noch mehr und schaffe noch weniger. Daher: Ja.

**Gibt es Dinge, die aufgrund deiner Erkrankung besonders schwierig für dich sind?  
Zum Beispiel Klausuren, Referate, Anwesenheitspflichten, Gruppensituationen.**

**Studierende 1:** Ja. Ich hatte auch Prüfungsangst. Vor schriftlichen Prüfungen hatte ich in der Schule auch schon Angst. Das ist mir zum Glück genommen worden, weil wir nicht solche schulischen Prüfungen haben, wie früher. Dass man etwas beantwortet. Sondern eher, dass man mündlich spricht und über Dinge reflektiert. Und da hatte ich am Anfang Probleme gehabt, mich klar auszudrücken. Was ich gelernt habe, weil ich erstmal mit meinen eigenen Struggles beschäftigt war.

**Studierende 2:** Referate mittlerweile nicht mehr. Aber als ich dann versucht habe, ein bisschen mehr von mir zu zeigen, war das Zeigen meines Körpers, dieses Unwohlsein, eigentlich das größte Problem. Gar nicht mal das Sprechen vor anderen, sondern mich hinzustellen und zu zeigen. Das war so das größte Problem. Und Anwesenheitspflichten auch ab und zu. Weil ich morgens einfach das Gefühl hatte, dass Zuhause zu bleiben für mich erstmal das Richtige wäre. Aber das ging eben oft einfach nicht oder war mit größeren Problemen verbunden.

**Studierende 3:** Ja. Es ist schwierig. Mal einen ganz guten und dann nicht so gut. Nicht so gut in dem Sinne, dass mir die Struktur manchmal fehlt. Weil das Studium sehr offen ist. Man hat viel Spielraum und viel Freizeit zwischendurch mal. Vor allem in den Semesterferien natürlich. Da fehlt mir manchmal ein bisschen die Struktur, wodurch es mir dann auch wieder schlechter geht. Vor allem in den Semesterferien. Aber in der Vorlesungszeit ist das eigentlich immer sehr gut. Obwohl da auch alles sehr offen ist, macht mir das Studium ja auch Spaß. Da hat es eher keinen bis positiven Einfluss auf mich.

**Studierende 4:** Referate teilweise, ja. Und sowas, wie Anwesenheitspflichten auch. Weil es mich auch unter einen enormen Druck versetzt, immer da sein zu müssen. Was ich dann auch schaffe, aber hinterher richtig merke, wenn ich gerade eigentlich nicht die Kapazitäten dafür hatte, dass es mich sehr auslaugt.

**Studierende 6:** Was ich halt trotzdem im Studium sehr belastend finde, ist tatsächlich die Anwesenheitspflicht.

**Studierende 7:** Mir persönlich fallen eben die Klausuren sehr schwer. Beziehungsweise die zwei, drei Monate davor. Dann, wenn es anfängt. Wenn man sich denkt, jetzt muss ich mal lernen und anfangen. Weil dann der Stressfaktor steigt. Jetzt müsste ich eigentlich etwas machen. Und dann schafft man es nicht, weil man das Gefühl hat, man ist schon zu spät dran. Oder es ist zu viel und man möchte gar nicht anfangen.

**Studierende 8:** Die Anwesenheitspflicht könnte man-. Das hängt auch ein bisschen mit dem lethargischen zusammen. Wenn man dann nicht hochkommt. Aber ich habe ganz gute Strategien gefunden, dass das kein Problem ist. Bei Klausuren habe ich schon manchmal starke Prüfungsangst. Das ist aber auch-. Man entwickelt irgendwie so seine Techniken, das zu unterdrücken. Ich habe gemerkt, wenn ich einmal angefangen habe zu schreiben, ist alles gut. Deswegen ist da nur der Punkt, da wirklich hinzugehen. Und das ist inzwischen kein Problem.

**Studierende 9:** Ja. Was während der Prüfungszeit schwierig war, war die parallele Vorbereitungszeit. Ich vermute aber, dass das vielen Studenten so geht. Sich auf mehrere Prüfungen vorzubereiten, ist einfach schwierig. Aber es herrscht auch eine ganz starke Prüfungsangst. Und da war ich mir auch nicht so sicher, inwiefern das normal und inwiefern das einfach auch zu viel ist. Ich meine, durch das erste Semester habe ich noch nicht so viel Erfahrung außer Klausuren. Aber es gibt ja noch andere Prüfungsmöglichkeiten. Ich vermute, bei Referaten, das hatte ich jetzt mitbekommen, könnte meine Schwierigkeit sein, Angst zu haben, vor anderen frei zu sprechen. Angst zu haben, sich zu verhaspeln. Oder nicht ausreichend vorbereitet zu sein. Es nicht so zu präsentieren, wie es der Lehrende gerne hätte. Aber das werde ich erst in Zukunft sehen. Aktuell merke ich das auch ganz stark beim Thema Hausarbeit-Schreiben. Ich habe das sehr lange aufgeschoben. Auch aufgrund der Angst, das nicht perfekt zu machen. Und ich stecke jetzt mittendrin und die Abgabe naht. Ich glaube, das wird auch in Zukunft ein ganz großes Thema spielen. Weil da eben viele Faktoren, wie Perfektionismus und Prokrastination – und Anforderungen, weil es auch ein sehr neues Thema für mich ist. Mit dem ich noch gar keine Erfahrungen habe und mich da auch irgendwie reinfinden muss. Und die Anwesenheitspflicht ist auch ein Thema. Es ist gar nicht die Angst, nicht zu kommen. Sondern meine Angst ist es eher, zu verschlafen, zu spät zu kommen. Und dann steht man plötzlich mitten im Raum und alle gucken einen an.

### **Welchen Einfluss hat das Studieren auf deine Erkrankung?**

**Studierende 2:** Was mich sehr positiv überrascht hat: Ich studiere Ökotrophologie und beschäftige mich dadurch auch sehr viel mit dem Thema Ernährung. Und dachte erst, dass das das ganze vielleicht nochmal ein bisschen erschwert. Aber das hat das eigentlich sehr positiv bestärkt. Einfach nur dieses Herauskommen daraus. Und sich auch einfach anders damit auseinandersetzen. Und ich wurde manchmal auch so ein bisschen aus der Komfortzone gepusht, was ja manchmal auch ein bisschen viel sein kann. Aber es hat mir in dem Moment eigentlich gutgetan. Und hat mir gezeigt, dass ich meinen eigenen Stärken und Gefühlen trauen kann.

**Studierende 4:** Ich glaube, es hat teilweise sogar einen positiven Einfluss. Durch Möglichkeiten, wie der aktiven Teilnahme an der Hochschulpolitik, über Fachschaftsreden mit Menschen in Kontakt zu kommen, mit denen man sich austauschen kann, habe ich durch das Studium nochmal ein ganz anderes Netz aufgebaut, was mich auffangen kann. Es hat, glaube ich, positive und negative Effekte. Es gibt auch den negativen Effekt, dass ich diesen Druck verspüre. Und dann denke, dass ich überhaupt nicht geeignet wäre für ein Studium. Oder auch, wenn ich quasi in der Klausurenphase nicht funktioniere, dass ich dann ganz viel denke, das liegt alles an mir und ich sollte vielleicht einfach nicht weiterstudieren.

**Studierende 5:** Ich finde, es ist tatsächlich besser geworden. Am Anfang des Studiums war es deutlich schlimmer. Einfach, wenn man aus dem alten Umfeld herauskommt, wo sich das vielleicht auch ein bisschen verfestigt hat, dann ist man in eine andere Situation gebracht, wenn man studiert. Dann hat man auf einmal ganz viele neue Leute um sich herum. Man hat einen ganz anderen Alltag. Und dann kommt man da mal heraus. Man kann sich auch Gedanken darüber machen, was hat mich denn auch krankgemacht in den letzten Jahren? Oder in der letzten Zeit, die ich da verbracht habe. Dieses neue Umfeld hat das bei mir zumindest tatsächlich ein bisschen besser gemacht.

**Studierende 6:** Ich finde, das Studieren hat die Erkrankung teilweise schlimmer gemacht. Zu manchen Zeitpunkten. Gerade in der Klausurenphase oder so. Das ist eben eine Extremsituation. Aber teils auch ein bisschen besser, weil wenn man etwas macht, das einem Spaß macht, dann gibt das einem auch viel. Aber es hat eben beide Seiten. Es kann einen extrem runterziehen. Es kann aber auch Spaß machen. Je nach dem. Es kommt wahrscheinlich auch auf den Studiengang an.

**Studierende 7:** Ich habe noch nie in Vollzeit gearbeitet. Deswegen weiß ich nicht, was genau das Studium mit mir macht. Aber alles, was Stress aufbaut, verschlimmert die Krankheit. Ich glaube, wenn ich jetzt im Beruf Stress hätte, wäre es das gleiche, als wenn ich jetzt studieren würde. Und dort durch die Klausuren Stress hätte.

**Studierende 8:** Ich würde sagen, es hilft. Weil ich irgendwie ein Ziel habe. Weil ich was mache. Weil ich was mache, das mir Spaß macht. Größtenteils. Ein paar Kurse sind immer ein bisschen scheiße. Aber grundsätzlich macht es total viel Spaß. Und dann hat man auch irgendwie mehr Bock, dafür zu kämpfen, dass das läuft. Und das durchzuziehen. Ich will etwas erreichen. Und deswegen hilft mir das.

**Studierende 9:** Das schöne ist, das Studium schafft mir einen strukturierten Alltag. Das heißt, es gibt mir einen gesetzten Rahmen um mein privates und berufliches Arbeitsleben. Und das ist für mich eine sehr schöne Erfahrung gewesen. Ich dachte zwar auch, ich habe

schon viel Handwerkszeug, um einen guten, strukturierten Alltag hinzukriegen. Aber ich habe jetzt wirklich durch das Studieren gemerkt, dass da noch Luft nach oben war. Und da wirklich auch noch mehr ging. Und das war sehr gut. Ansonsten ist es auch so, dass ich mich durch das Studium nochmal sehr mit meiner Erkrankung auseinandergesetzt habe. Und mich bis dato oftmals eher als die erkrankte Versagerin ohne richtigen Abschluss identifiziert habe. Und das Studium mir da sehr viel an Normalität geschenkt hat. Und das war eine sehr schöne Erfahrung, die ich jetzt im letzten Semester gemacht habe.

**Studierende 10:** Ich glaube, eigentlich einen guten. Insofern, dass ich mir Zeit lassen kann. Ich könnte ein Urlaubssemester einlegen. Ich habe durch das Studieren Zeit, meine Therapie zu machen und mich halt wirklich darauf zu konzentrieren. Weniger Kurse zu wählen als andere vielleicht in der gleichen Zeit. Was dann aber wieder so ein bisschen den Druck erhöht, wenn ich dann die anderen sehe und dann denke, die sind schon viel weiter als ich. Aber alles in allem würde ich, glaube ich, schon eher diese ganze Studienzzeit wählen, als jetzt zu arbeiten. Weil ich glaube, dann wäre da mehr Druck. Und ich könnte mich gar nicht so viel mit mir selbst beschäftigen.

