

Fragen und Antworten zur Psychotherapeutischen Beratung für Studierende

Gesammelt und beantwortet von der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende des Studentenwerkes Karlsruhe.

In England und den USA gibt es seit mehr als 60 Jahren psychotherapeutische Beratungsmöglichkeiten für Studierende sowie eine extensive, in mehreren Fachzeitschriften und Monographien dokumentierte Forschung über psychische Probleme von Studierenden und deren Behandlung. 1956 fand der erste internationale Kongreß zum Thema "Student and Mental Health" statt.

In Deutschland begann diese Entwicklung erst Anfang der sechziger Jahre. In einer Dissertation schrieben Reichenberger 1962 in Heidelberg und Siedentopf 1968 in Göttingen über Art und Häufigkeit psychischer Probleme bei Studierenden, Moeller habilitierte sich über dieses Thema 1970 in Gießen. Vielbeachtete Bücher über studentische Probleme schrieben Ziolko 1969 und Dörner Der Forschungsbericht von Dörner 1967 kann als Standardwerk betrachtet werden.

1974 wurde von der "Arbeitsgruppe für Empirische Sozialforschung" der Universität des Saarlandes die erste große repräsentative Befragung von 4500 Studenten zu "Orientierungsproblemen und Erfolgsbeeinträchtigung von Studenten" vorgelegt, bei der auch Fragen nach psychotherapeutischem Beratungsbedarf gestellt wurden. 1974 berichteten Sperling und Jahnke aus der Psychotherapeutischen Beratungsstelle in Göttingen in einem zweibändigen Werk über das Erscheinungsbild, die Ursachen sowie Beratung und Behandlung psychischer Probleme von Studierenden. 1982 gaben Krejci und Bohleber aus der PBS Freiburg ein weiteres Buch zu diesem Thema heraus. Anfang der achtziger Jahre hat sich das BMBW in einem Forschungsauftrag den damaligen Stand des Psychotherapeutischen Beratungswesens an den Hochschulen darstellen lassen (Krüger et al. 1982).

Das Deutsche Studentenwerk hat in seinen periodischen Forschungsberichten zum sozialen Bild der Studierenden 1985 auch eine Erhebung zur psychischen Situation der Studierenden sowie dem Bedarf nach Psychotherapeutischer Beratung bundesweit durchführen lassen.

In den letzten Jahren wurden einige Diplomarbeiten, eine Dissertation und eine Habilitation zur Psychotherapeutischen Beratung und Behandlung sowie deren Effizienz vorgelegt (Soeder 1995, Urbanek 1995, Kiefer 1995, Holm-Hadulla 1996).

Wer nicht selber Erfahrungen mit psychotherapeutischer Beratung und Therapie gemacht hat, hat aus verschiedenen Gründen große Mühe, sich einen treffenden Eindruck von diesen Dienstleistungen zu machen: Psychologie als Wissenschaft lernt praktisch niemand über allgemeinbildende Schulen kennen. Psychotherapie als angewandte Psychologie befaßt sich darüber hinaus größtenteils mit den nicht öffentlichen Aspekten eines Menschen wie z.B. seinen Wertvorstellungen, Gefühlen, seiner Persönlichkeit, seinen intimen Beziehungen usw. Daher bestehen hier strenge Datenschutzvorschriften. Doch selbst, wenn Psychotherapie öffentlich stattfände, könnte ein Beobachter sich nur sehr unvollkommen vorstellen, wie es ihm selber an dieser Stelle ginge, da man nicht so ohne weiteres vom eigenen Erleben auf das eines anderen schließen kann. Das hat zur Folge, daß jemand, der sich kundig machen will, fehlende eigene Erfahrungen mit dieser Dienstleistung nur höchst unvollkommen durch "Zusehen", oder "teilnehmende Beobachtung" kompensieren kann. Die wissenschaftliche Literatur kann die Erfahrung nicht ersetzen, abgesehen davon, daß sie für Laien oft sehr mühsam zu lesen ist. Aus diesen Gründen wurden und werden zahlreiche Fragen zur Psychotherapeutischen Beratung von Studierenden gestellt. Die am häufigsten gestellten haben wir zusammengestellt und mit Antworten versehen. Am Ende ist einige weiterführende Literatur angegeben.

Liste der beantworteten Fragen:

- 1. Frage:** Mit welchen Beratungsanliegen kommen Studierende in die Psychotherapeutische Beratung?
- 2. Frage:** Sind psychische Probleme nicht seltene Ausnahmen, die von den Psychologen und Ärzten aufgebauscht werden?
- 3. Frage:** Wozu braucht man überhaupt Psychotherapeutische Beratung? Wir haben sie doch auch nie gebraucht! Ist sie wirklich notwendig?
- 4. Frage:** Was ist ein "Psychisches Problem"?
- 5. Frage:** Was ist ein "Psychischer Bereich"?
- 6. Frage:** Was bewirkt, daß ein Student mit seinen Problemen in die Beratungsstelle kommt statt sie selber oder mit anderen zu lösen?
- 7. Frage:** Was ist die Ursache der psychischen Probleme von Studierenden?
- 8. Frage:** Sind psychische Probleme und Beratungsbedarf nicht einfach Folge mangelnder Begabung und Leistung der Studierenden?
- 9. Frage:** Könnten diese Probleme nicht durch effektivere Auswahl der Studienbewerber vermieden werden?
- 10. Frage** 1. Macht es angesichts hoher Arbeitslosigkeit Sinn, weniger effiziente Studierende "durchzuziehen"? 2. Ist Psychotherapeutische Beratung nicht ein unangemessener Luxus?
- 11. Frage:** Wieso ist es Aufgabe der Studierenden, die Beratung der Ratsuchenden mit ihren Beiträgen zu finanzieren? Ist es nicht in Zeiten knapper Mittel falsch, Beiträge von allen Studierenden für einige eine Minderheit der Ratsuchenden auszugeben? Die 9.--DM im Semester (z.B. in Karlsruhe) brauchen die Studenten eher für die steigenden Essenspreise. Die Studierenden hätten z.B. dann bei 75 Essen im Semester pro Mensaessen 12 Pfennig mehr zur Verfügung.
- 12. Frage:** Wieso tragen die Krankenkassen nicht die Kosten für die psychotherapeutische Beratung?
- 13. Frage:** Kann die Psychotherapeutische Beratung nicht von niedergelassenen Therapeuten übernommen werden?
- 14. Frage :** Wieso braucht man Psychotherapeutische Beratung sowohl bei den Studentenwerken als auch bei den Allgemeinen Studienberatungsstellen.?
- 15. Frage:** Nutzt die psychotherapeutische Beratung?
- 16. Frage:** Was ist der Unterschied zwischen einem psychischen Problem und einer psychischen Krankheit?
- 17. Frage:** Was unterscheidet eigentlich Psychotherapeutische Beratung von Psychotherapie?
- 18. Frage:** Müßte nicht ein Berater alle Aspekte gleich gut kennen und verstehen, um den komplexen Problemen von Ratsuchenden Rechnung tragen zu können?

1. Frage:

Mit welchen Beratungsanliegen kommen Studierende in die Psychotherapeutische Beratung?

Antwort:

Die Anliegen der Studierenden lassen sich einem der folgenden Schwerpunkte zuordnen.

Bereich 1: Studienbezogene Probleme:

Die Studien- und/oder Berufsziele sind unklar oder konflikthaltig; Es gibt Wechsel- und Abbruchpläne oder Schwierigkeiten, das Studium abzuschließen; Der Studierende verzettelt sich oder verbeißt sich in Details oder Perfektionismen; Seine Ansprüche an sich sind zu hoch oder er traut sich zu wenig zu; Konzentration, Motivation und Ausdauer sind beeinträchtigt; Arbeiten können nur unter extremem Zeitdruck begonnen werden; Lernen, Einprägen und Reproduzieren sind beeinträchtigt; Vorbereitung und Durchführung von Prüfungen und großen schriftlichen Arbeiten fallen extrem schwer oder mißlingen trotz ausreichender Begabung; Die Leistungen entsprechen weder dem Einsatz noch der Begabung. Das Studieren wird durch die anderen Bereiche (2-5) stark beeinträchtigt.

Bereich 2: Zwischenmenschliche Probleme: Einsamkeit, Isolation und Rückzugsverhalten; fehlende Selbstbehauptung, eigene Wünsche oder Abneigungen werden nicht wahrgenommen oder nicht mitgeteilt, Abhängigkeiten, allgemeine Gehemmtheit; zwanghafte Dominanz, schwer steuerbare Wut; Konflikte mit Dozenten, Eltern, Partnern, WG, Behörden; Keine Liebesbeziehung oder Trennungen, Bindungsangst; Kontakt- und Kommunikationsprobleme; Angst, in der Öffentlichkeit zu sprechen.

Bereich 3: Persönlichkeit/Selbst: Geringes Selbstwerterleben, Lebensunlust und extreme Stimmungsschwankungen, Erleben von Sinnlosigkeit, verringerter Antrieb und Niedergeschlagenheit; Begabung, Interessen und Lebensziele sind unklar, instabil, zu wenig oder zu viele, zu absorbierend, widersprüchlich oder konfligierend mit anderen Lebensbereichen, Angst vor Zukunft und Beruf; Schwierigkeiten sich zu entscheiden und Stellung zu beziehen; Nervosität und Unruhe, unklare Gefühle von Angst; Perfektionismus und uneinlösbare Selbstansprüche oder Mutlosigkeit und zu frühe Aufgabe; unklare sexuelle Identität und sexuelle Probleme, Religiöse und weltanschauliche Krisen; Seelische Verarmung durch ausschließliche Konzentration aufs Studium, extreme Persönlichkeitsausformungen.

Bereich 4: Gesundheit: 1. **Somatisch:** Es werden rund 40 verschiedene körperliche Symptombereiche genannt, wozu körperliche Krankheiten und Behinderungen wie z.B. Diabetes, Erblindung, Schwerhörigkeit, Unfälle, HIV usw. gehören. Häufiger werden Symptome erwähnt, die durch unzureichende Stressverarbeitung verstärkt werden wie: Vegetative Labilität, Schlafstörungen, Allergien und Infektionsanfälligkeit, Sprachstörungen usw. Bei mindestens 20% der zum Arzt wegen einer somatischen Störung gehenden Studierenden ist die Störung durch die Lebenssituation des Studenten, bzw. seine Art mit diesen umzugehen bedingt. 2. **Psychisch:** Psychosen und Neurosen, Persönlichkeitsstörungen, Posttraumatische Stressreaktionen, Psychosomatische Krankheiten. Die psychischen Erkrankungen beeinträchtigen die allgemeine Studierfähigkeit in der Regel stärker, als die somatischen. Suchtprobleme werden selten genannt.

Bereich 5: Sozialer Bereich. Genannt werden finanzielle-, rechtliche- ethnische-, Wohnprobleme, Probleme mit Kindern, mit dem Status (Ausländer).

Drei viertel aller Problemnennungen entfallen auf die Bereiche 1-3, die übrigen auf die Bereiche 4 und 5.

Das jeweilige Beratungsanliegen ist in der Regel durch mehrere Probleme in unterschiedlicher Ausprägung gekennzeichnet. (s.a. Frage 6)

2. Frage :

Sind psychische Probleme nicht seltene Ausnahmen, die von den Psychologen und Ärzten aufgebauscht werden?

Antwort:

Laien verstehen unter einem psychischen Problem Verrücktheit, also eine schwere psychische Erkrankung. Diese ist in der Tat selten, d.h., sie liegt erheblich unter 1% der Studentenschaft. Unbehandelt erlaubt sie den Betroffenen nicht die Durchführung eines Studiums. Die unter Frage 1 aufgeführten Probleme nannten jedoch 87 % aller Studierenden im Jahreszeitraum vor der Befragung. Alle größeren empirischen Untersuchungen an insgesamt über 20 000 repräsentativ befragten Studierenden in der BRD in den letzten 25 Jahren belegen, daß psychische Probleme der Normal- und nicht der Ausnahmefall sind. Die Studierenden unterscheiden sich darin nicht wesentlich von der Bevölkerung, wenn man von den studienbezogenen speziellen Aspekten absieht (Soeder 1995). Richtig ist jedoch auch, daß lediglich 13-20% der Studierenden ihre psychischen Probleme als so schwerwiegend erleben, daß sie nicht glauben, sie ohne professionelle Hilfe bewältigen zu können. Es gibt keine Hinweise darauf, daß die Problemhäufigkeit in den letzten 20 Jahren große Veränderungen erfahren hat. Außerdem spricht einiges dafür, daß die Probleme in allen Industrieländern ähnlich häufig sind. Das Problem ist nicht, daß die Menge der psychischen Probleme zu hoch gerechnet wird, sondern vielmehr, daß sie von zu vielen Menschen ignoriert und dadurch nicht angemessen gelöst werden. Das führt z.B. dazu, daß die Hälfte aller Studenten, die sich sicher sind, ohne professionelle Hilfe ihre Probleme nicht lösen zu können, diese aus Angst, Scham, Unsicherheit, und Unkenntnis nicht aufsuchen.

3. Frage :

Wozu braucht man überhaupt Psychotherapeutische Beratung? Wir haben sie doch auch nie gebraucht! Ist sie wirklich notwendig?

Antwort:

Es trifft in der Tat zu, daß "**man**" keine Psychotherapeutische Beratung braucht, sofern darunter verstanden wird, daß **jeder** sie braucht. "**Man**" braucht allerdings auch keine Physik (als Germanist) und kein Herzverpflanzungszentrum (als Gesunder). Urteilt man jedoch entsprechend der **Nachfrage**, braucht "man" Psychotherapeutische Beratung an der Hochschule wesentlich mehr als $\frac{3}{4}$ aller angebotenen Fachbereiche an der TU Karlsruhe, da diese im Jahr von weniger Studierenden in Anspruch genommen werden als die Psychotherapeutische Beratungsstelle. Psychotherapeutische Beratung ist, wie viele andere Dienstleistungen, nur für eine Teilgruppe notwendig, diese macht sie allerdings in der Not sehr wendig. **In Zahlen:** Das Studium beeinträchtigende psychische Probleme geben ca **87%** aller Studierenden an. Das gibt die Alltagserfahrung wieder, daß geistige Arbeit leicht störrisch ist. Die meisten können diese Probleme selber und/oder mit ihrem sozialen Umfeld lösen. **13%** der Studierenden gaben jedoch an, daß sie ihre das Studium beeinträchtigenden psychischen Probleme nicht mit eigenen Kräften lösen können und professionelle Hilfe benötigen. Die Hälfte davon nahm sie aus diesem Grunde in Anspruch, die andere Hälfte unterließ dies aus Scham, Angst, Unkenntnis der Hilfsmöglichkeiten oder fehlender Veränderungsmotivation. (BMBW 1986).

85% der Studierenden geben an, von der Beratung profitieren zu haben (Holm-Hadulla 1996)

4. Frage:

Was ist ein "Psychisches Problem"?

Antwort:

Ein Beratungsanliegen wird dann ein psychisches Problem genannt, wenn die **Beschwerde** und/oder die für eine **Lösung** relevanten Aspekte im psychischen Bereich lokalisiert sind. Es gibt dabei 4 verschiedene typische Situationen.

1. Das **Problem** (die Beschwerde) wird in einem **psychischen Bereich** lokalisiert: "Ich habe zu wenig Selbstbewußtsein, ich bin zu depressiv, ich wage nicht den Mund aufzumachen, ich blockiere beim Schreiben völlig". Auch die **Lösung** wird hier erwartet: "Ich muß mutiger und selbstbewußter werden, zufriedener werden, die Schreibblockade lösen können".

2. Das **Problem** (die Beschwerde) wird im Studium lokalisiert, "Informatik ist nur theoretisch, zu trocken und zu mathematisiert". Die **Lösung** wird jedoch im psychologischen Bereich gesucht: "Aber was soll ich machen? Kann ich meine psychischen Fähigkeiten (Lernen, Konzentration, Ausdauer...) so verstärken, daß ich diese Prüfungen schaffe?" Der erfolgreiche Umgang mit Niederlagen, Tragödien, Unglücken wird ebenfalls oft durch angemessenere Nutzung der psychischen Bedingungen gesucht und gefunden.

3. Ein Student lokalisiert das **Problem** (die Beschwerde) im psychischen Bereich, sucht die **Lösung** aber im äußeren Lebensbereich: "Seit ich studiere geht es mir schlecht - vielleicht ist es das falsche Studium. " Er sucht eine Lösung im äußeren Bereich, um einen befriedigenderen psychischen Zustand zu erreichen. Oft ist ein Fachwechsel z.B. sinnvoll: Niemand äußert sich so zufrieden über das gewählte Studium und sein Leben wie die Fachwechsler. Die Lösung kann oft nicht ohne andere Beratungsdienste wie Berufs- und Studienberatung gefunden werden. Dies ist jedoch auch eine psychologische Frage, weil hier die Passung zwischen Studium und Person gefragt ist und nicht von vorneherein entscheidbar ist, ob der Stuhl zu niedrig oder der Tisch zu hoch ist.

4. Oft lokalisiert ein Student das **Problem** (die Beschwerde) im äußeren Lebensbereich und sucht dort auch die **Lösung**: "Mir fehlt zum Abschluß des Studiums die Diplomarbeit - und ich bekomme in meinem Vertiefungsbereich nichts"; "Ich habe keine Freundin, weil es in unserem Fachbereich so gut wie keine Frauen gibt." Es handelt sich also zunächst nicht um eine psychologische Frage. Der Ratsuchende würde an andere Beratungsdienste weiterverwiesen werden. Zahlreiche Anliegen werden zunächst in dieser Form formuliert. Die erste Aufgabe in der Psychotherapeutischen Beratung besteht darin, zu prüfen, ob psychologische Lösungsoptionen entsprechend 1-3 gefunden werden können: Der Ratsuchende hat es z.B. aus Schüchternheit nicht gewagt, den richtigen Leuten die richtige Frage zu stellen, oder er benimmt sich so abweisend und mißtrauisch, daß keiner Lust hat, ihm entgegen zu kommen oder beides. Da diesen Studierenden die psychologischen Optionen nicht zugänglich sind, wird ihnen oft von Ärzten, Dozenten, Freunden oder der Familie zu einer psychologischen Beratung geraten.

Kurz: Man kann immer dann in eine Psychotherapeutische Beratungsstelle gehen, wenn die Chance besteht, mit psychologischen Vorgehensweisen einem wie auch immer gearteten Beratungsanliegen Rechnung tragen zu können.

5. Frage:

Was ist ein "Psychischer Bereich"?

Antwort:

Der *psychische Bereich* umfaßt alle psychischen Funktionen und Prozesse eines Menschen. Diese werden mit Methoden und Theorien der wissenschaftlichen Psychologie erforscht. Man unterscheidet verschiedene Funktionen:

1. **Erkenntnisprozesse:** Wahrnehmung, Imagination und Träumen, Lernen - Einprägen und Reproduzieren, Verstehen und Denken, Planen und Kreieren,
2. **Handlung und Bewegung:** Ausdruck, Fertigkeiten, Können, Motorik, Gestalten, Muster und Automatismen
3. **Persönlichkeit und Selbst:** Trieb und Sexualität, Begabung, Motivation, Gefühle und Affekte, Wille, Wertvorstellungen und Lebensziele.
4. **Soziale Prozesse:** Beziehungen, Bindungen, Sprache und Kommunikation, Interaktion, Rollen, Systeme und Gruppen, Hierarchien und Ordnungen,
5. **Übergreifend:** Diese Funktionen werden unter dem Aspekt der Reifung, Entwicklung, Veränderung, Erkrankung, Heilung, Gesundung, Anwendung im Alltag, der Unterschiede zwischen Menschen, sowie übergreifenden Aspekten der körperlichen Bedingungen, der kulturellen und der historischen Kontexte betrachtet.

(siehe dtv Atlas zur Psychologie Bd 1 und 2)

6. Frage:

Was bewirkt, daß ein Student mit seinen Problemen in die Beratungsstelle kommt statt sie selber oder mit Hilfe andere Menschen zu lösen?

Antwort:

Ratsuchende nehmen die Beratungsstelle in Anspruch, weil es ihnen weder alleine noch mit Hilfe ihrer sozialen Umgebung gelungen ist, ihre Probleme hinreichend zu lösen, und weil sie nicht bereit sind, diese einfach nur ungelöst zu ertragen bzw. die Folgen in Kauf zu nehmen wie Z.B.: Verminderte Lebensqualität, Gefährdung des Studiums, Verzicht auf wesentliche Lebensziele. Die meisten Beratungsanliegen sind durch eins oder mehrere sich überschneidende Merkmale von einem einfacheren Lebensproblem unterschieden:

Schlechte persönliche Voraussetzungen: Manche Studierende kommen aus beschädigten Elternhäusern, wurden früh traumatisiert, verfügen nicht über ausreichende soziale Kontakte, praktizieren ungeeignete Lebenstechniken, sind behindert oder krank, haben Sprachprobleme. Nicht selten wurde eine Fachwahl falsch getroffen und es gibt kein Zurück mehr. Gelegentlich sind die fachlichen Voraussetzungen nicht ausreichend.

schlechte Rahmenbedingungen: Manchen Studierenden liegen die Studienbedingungen nicht, wie z.B. zu starke Verschulung oder zu starkes laissez faire; Andere leiden an Überfüllung, schlechter Didaktik, fehlende Rückmeldung von Dozenten. Andere plagen sich mit sozialen Problemen (Geld, Wohnen, Recht). Nicht wenigen geht die Motivation auf Grund des unvorhersehbaren Arbeitsmarktes abhanden.

Kontextprobleme: Statt von Kontexten wird auch von rückgekoppelten Systemen, von interdependenten Beziehungen oder umgangssprachlich davon gesprochen, daß "alles mit allem zusammenhängt". Die (scheinbar) gleiche Prüfungsangst ist tatsächlich eine andere und erfordert andere Lösungen, je nachdem, zu welchem Zeitpunkt sie geäußert wird, welche Vorerfahrungen bestehen, welche Konsequenzen ein Durchfallen hat, welche Selbstanforderungen ein Mensch an sich stellt und welche seine Umgebung stellt usw. In einer sorgfältigen Bedingungsanalyse werden diese kontextuellen Beziehungen geklärt, sodaß Ziele und Lösungswege entwickelt werden können. Oft sind den Ratsuchenden die Kontexte nicht einmal wahrnehmbar, z.B. die Abhängigkeit mancher Motivationskrisen von familiären Verpflichtungen und Konflikten.

Komplexität: In der Regel werden mehrere Probleme, Ziele und Erwartungen zugleich geäußert, die außerdem miteinander verbunden sind. Schwerpunkte und Ordnungen sind unklar, die schiere

Menge überfordert. („Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll, es ist alles ein Riesenberg.“) Es muß daher oft in mühsamer Arbeit ein Modell erarbeitet werden, daß den einzelnen Aspekten Rechnung trägt und eine systematische Lösung schrittweise erlaubt. Oft müssen andere Beratungsdienste noch hinzugezogen werden.

Instabilität des Anliegens: Das Beratungsanliegen hängt wesentlich von Wünschen, Zielen, Sehnsüchten, Hoffnungen, Wertvorstellungen, Erwartungen auf der einen Seite, und von den konkreten gemachten Lebenserfahrungen auf der anderen Seite ab. Diese ändern sich ohnedies immer wieder im Leben, bei jungen Menschen und Menschen in der Ausbildung noch einmal nachhaltiger und schneller. Für die Klienten ist es oft nicht wenig verwirrend, wie unvorhersehbar sich ihre Interessenlage ändert. In der Beratung lernt man, Geuld mit sich zu bekommen, die eigenbe Interessenlage zu entwickeln statt sie vorauszusetzen, flexibel zu werden und Prioritäten zu setzen.

Mehrdeutigkeit des Anliegen: Probleme und Ziele eines Menschen sowie die Lösungen und Wege stehen oft in keiner oder nur sehr loser Beziehung zueinander. Nicht nur, daß viele Wege nach Rom führen - der Weg nach Rom führt auch zu zahlreichen anderen Städten. So kann unter Umständen die gleiche Leistungsstörung über bestimmte Lerntechniken, einen mitreissenden Dozenten, eine Verliebtheit oder Medikamente Veränderungen erfahren. Das ist eine der Ursachen dafür, daß Studierende mit ein und demselben Anliegen oft verschiedene Berater aufsuchen.

In der Beratung wird daher z.B. vom polaren "alles oder nichts" das optionale und flexible Denken gelernt, das Planen als Versuch, die Übernahme von Verantwortung bei Entscheidungen und die Hinnahme von Risiken.

Ziele fehlen: Die Beschwerden sowie die Ziele sind oft diffus und unklar und folglich Lösungswege gar nicht entwerfbar. Fehlende Ziele äußern sich auch in Form Motivationskrisen und Lustlosigkeit. . „Wenn ich wüßte, was genau das Problem ist, oder wenn ich wüßte was ich genau will oder zu was ich richtig Lust habe, dann wäre ich nicht hier.“ Fehlende Ziele sind oft Ausdruck einer *Entwicklungsstörung* (Störung der Autonomie durch Mißhandlung, Abwertung, Mißbrauch, Vernachlässigung, Krankheit). Sie können durch die *Jugend* des Ratsuchenden bedingt sein ("noch keine Ziele") oder aus einer *Lebenskrise* (Zusammenbruch bestehender Ziele) herrühren. Zwanghaftigkeit, Perfektionismus, Verzetteln, Blockaden, Hektik Nervosität, mangelhafte Leistungen sind oft die Folge.

In der Beratung werden neue Entwicklungen eingeleitet, Krisen gelöst und angemessenere Bewältigungstechniken angeregt.

Risikobereitschaft: Nicht wenige Anliegen können schwer formuliert und bearbeitet werden, weil die Ratsuchenden nur schwer Entscheidungen treffen oder Risiken übernehmen können. Sie suchen die Entscheidung bei anderen (was soll ich denn machen?", in Argumenten, ("Informatik hat Zukunft") oder Rangreihen ("für was bin am meisten begabt?"). Sie müssen lernen, Risiken einzugehen und Verantwortung zu übernehmen, also das Leben durch Annäherung, statt durch Vermeidung zu bewältigen.

Konkretion mangelt: Das Anliegen ist oft sehr allgemein formuliert. Das hat zur Folge, daß keine realisierbaren Ziele formuliert werden können und der Betreffende keine konkreten und überprüfbaren Schritte unternehmen kann. "Ich möchte zufriedener mit meinem Leben werden" ist unkonkret formuliert. "Ich möchte B. fragen, ob er mit mir zusammen die Prüfungsvorbereitung macht" ist konkret. Konkrete und überprüfbare Ziele zu formulieren ist eine häufige Arbeit in der Psychotherapeutischen Beratung.

Lösbarkeit fehlt: Das Anliegen ist oft unlösbar formuliert, z.B. werden unrealistische Bedingungen verlangt. („Informatik dürfte einfach nicht so mathematisiert sein“). Unerreichbar ist

der Wunsch, absolut sicher zu wissen, ob man eine Prüfung bestehen oder ob eine Liebesbeziehung halten wird.

In der Beratung wird daran gearbeitet, Probleme lösbar zu formulieren.

Widersprüche bestehen: Dem Anliegen liegen sich widersprechende bzw. nicht miteinander vereinbare Ziele zugrunde. Ich möchte mit meiner Freundin in Freiburg mehr zusammen sein und mich gleichzeitig 100%ig in mein Studium hängen - das geht aber nicht beides. Viele Studierende haben richtiggehende Managementprobleme. (Arbeiten, Studieren, Liebe, Kinder, Hobbies, Fürsorge für Eltern, Politik..). In der Psychothera. Beratung kann ein Management gelernt werden, setzen von Prioritäten und Lösen von blockierenden Konflikten.

Wege und Mittel fehlen: Oft ist das Ziel klar, aber kein Weg ist in Sicht. (Ich nehme es mir immer wieder vor regelmäßig zu lernen, mich Menschen mehr zu öffnen, mehr für meine Gesundheit zu tun, nicht so aggressiv reagieren, (usw) aber ich bekomme es nicht hin, es ist wie verhext. " Es gibt zahlreiche psychologische Verfahren, mit denen man die eigenen Kompetenzen erweitern kann.

Prognoseunsicherheit: In Überlegungen zu Lösungen eines Problems sind zahlreiche Annahmen über die Zukunft enthalten, die gar nicht oder nur näherungsweise überprüfbar sind "Ich weiß nicht, ob ich in fünf Jahren immer noch Freude am Studienfach habe. Wird der Arbeitsmarkt besser? Werde ich eine Freundin finden? Kann ich mich in einer WG besser auf die Arbeit konzentrieren?" Der Berater muß zum einem im Sinne einer naturwissenschaftlichen Denkweise die objektiven Bedingungen eines Menschen und seiner Situation berücksichtigen und prognostisch denken. Der Mensch ist andererseits jedoch keine determinierte Maschine sondern ein geistbegabtes Wesen mit der Fähigkeit zur freien, „willkürlichen“, Entscheidungen. Seine Entwicklung ist folglich nicht vorhersagbar.

Anstelle eindeutiger *Lösungen* werden daher oft *Optionen* entworfen, die dann durch praktische Erfahrungen auf ihren Wert überprüft werden müssen.. Wichtig ist die Kalkulation des Risikos und die Bereitschaft, dieses einzugehen.

Defizite :Im Anliegen des Ratsuchenden sind Defizite enthalten (Wissenslücken, Kompetenzmängel, Lustlosigkeit, Krankheit, Geldmangel, keine Ruhe, Unerfahrenheit). Oft sind dann längere Lernprozesse und/oder erhebliche Umstellungen im Leben erforderlich, damit der Ratsuchende seine Ziele erreicht. Oft werden andere Einrichtungen dafür in Anspruch genommen.

Extreme: Im Anliegen eines Ratsuchenden sind Extreme vorhanden (hoch spezialisierte Interessen, Hochbegabungen, exzessive Gewohnheiten (Sucht), extrem ausgeprägte emotionale Erregbarkeit, ausgeprägte Charaktereigenschaften. Der Betreffende muß in einem längeren Lernprozess lernen, diese Merkmale in seine Verfügung zu bekommen. statt ihnen ratlos ausgeliefert zu sein.

Unbewusste Bedingungen: Viele Anteile eines Problems sind nicht bewußt, wurden oder werden nicht erkannt oder verdrängt. Manche Lebensgestaltungen mißlingen daher. Unser Triebleben, unsere Beziehungsmuster und die eigene Persönlichkeit sind viel enger mit der Herkunftsfamilie verknüpft, als es uns bewußt ist. Eine Einsicht in die Ursachen und Herkunft der eigenen Probleme ist dann notwendig und zugleich eine enorme Bereicherung der eigenen Persönlichkeit.

Folgen für den Ratsuchenden und die Beratung

Das Beratungsanliegen und die Beratung sind keine absolute und feststehende Größen. Sie entwickeln sich nicht erst in der Beratung, sondern schon weit vorher: Mit der Wahl eines Beraters oder der Wahl eines Rates trifft der Ratsuchende immer auch eine sein Leben gestaltende Entscheidung, die ihm niemand abnehmen kann. Die gewählte Beratungsperspektive (psychologisch,

Studium,) ist daher oft erst im Nachhinein als zweckmäßig zu erkennen: - Nach zahlreichen unbefriedigenden Prüfungen merkte ein Student, daß Fachstudienberatung seine unbefriedigenden Leistungen nicht verbessern konnte, dies sehr wohl aber über eine psychologische Beratung zur Bewältigung unangemessener Prüfungsangst möglich war. Nach mehrmaligen erfolglosen psychologischen Beratungen wegen Motivationskrisen in seinem Studium, ließen sich diese schnell auflösen, nachdem der Studierende durch einen Fachberater mit überzeugenden Vertretern dieses Faches zusammen gebracht wurde.

Ein ganz wesentliches Ziel der Beratung ist es, diese Merkmale im Beratungsanliegen konstruktiv zu verändern. Ist dies erfolgreich gelungen, werden Zusammenhang verstanden, Ziele festgelegt, Probleme und Lösungen sind einander zugeordnet, die Lösungen sind widerspruchsfrei, konkret und realisierbar, die erforderlichen Schritte können gemacht werden, die Prognose ist hinreichend sicher, unbewußte Bedingungen konnten erkannt werden, Defizite wurden behoben und Extreme gemildert. Der eigene Lebenszusammenhang ist verfügbar, soziale Bindungen konnten aufgebaut werden usw. Ist dies gelungen, ist oft keine weitere Beratung mehr nötig, der Ratsuchende kann sein Leben selber weiter gestalten. Diese Arbeit macht einen großen Teil der Beratungsarbeit aus, Ratschläge in der umgangssprachlichen Form „tu dies oder laß das“ sind dann meist nicht mehr nötig.

Wenn ein Student mit einem Beratungsanliegen kommt, ist dies in der Regel bereits Ergebnis einer längeren Auseinandersetzung mit sich und seiner Lebenssituation. Mit der Wahl eines Beraters oder der Wahl eines Rates trifft der Ratsuchende immer auch eine sein Leben gestaltende Entscheidung, die ihm niemand abnehmen kann. Die gewählte Beratungsperspektive (psychologisch, medizinisch, rechtlich, Studium,) ist daher oft erst im Nachhinein als zweckmäßig zu erkennen: - Nach zahlreichen unbefriedigenden Prüfungen merkte ein Student, daß Fachstudienberatung seine unbefriedigenden Leistungen nicht verbessern konnte, dies sehr wohl aber über eine psychologische Beratung zur Bewältigung unangemessener Prüfungsangst möglich war. Nach mehrmaligen erfolglosen psychologischen Beratungen wegen Motivationskrisen in seinem Studium, ließen sich diese schnell auflösen, nachdem der Studierende durch einen Fachberater mit überzeugenden Vertretern dieses Faches zusammen gebracht wurde

7. Frage:

Was ist die Ursache der psychischen Probleme von Studierenden?

Antwort:

Die psychischen Probleme werden heute aus der **Wechselwirkung** zwischen Gesellschaft, Hochschule und Student erklärt. Beteiligt an dieser Wechselwirkung sind **seitens der Gesellschaft:** Wohn- und Lebensformen, politisches- und geistiges Klima, Traditionen, Wirtschaft, Arbeitsmarkt, Wissenschafts-, Kultur- und Bildungspolitik. **Seitens der Hochschule:** Lehrpläne (Umfang, Qualität, Schwierigkeit, Klarheit, Berufsbezogenheit,) Didaktik (Lehre, Prüfungssysteme und Leistungsrückmeldung, Förderung, Beratung, Kontakte zu Dozenten). **Seitens der Studierenden:** Lebensziele und Wertvorstellungen, fachliche Vorkenntnisse und fachliche Begabungen, Verfügung über Lern- und Studientechniken, Autonomie, Leistungs- und Belastungsfähigkeit, Soziale und emotionale Kompetenzen, wirtschaftliche Sicherheit, körperliche und seelische Gesundheit, Status der Spätadoleszenz, familiäre Bedingungen.

Es ist leicht ersichtlich, daß es keine Hochschule geben wird, die allen gerecht wird, und es wird keine Gruppe geben, die vollständig mit einer bestimmten Hochschule zurecht kommt. Die These, die Hochschule produziere diese Probleme, konnte so wenig belegt werden, wie die These, die betroffenen Studierenden (oder ihre Eltern) seien ausschließlich dafür verantwortlich. Als Beleg kann gelten, daß die psychische Situation der Bevölkerung sich nicht wesentlich von der der Studierenden unterscheidet.

8. Frage :

Sind psychische Probleme und Beratungsbedarf nicht einfach Folge mangelnder Begabung und Leistung der Studierenden?

Antwort:

Die von Studierenden angegebenen psychischen Probleme rühren nicht aus mangelnder Begabung oder mangelhafter Leistung her. Die Klienten einer Psychotherapeutischen Beratungsstelle unterscheiden sich in ihren Studienleistungen nicht von anderen Studenten. Auch hochbegabte Studierende können in unlösbare Konfliktlagen und Krisen geraten. Nicht selten sind sehr gute Studien- ergebnisse Ausdruck einer psychischen Störung, z.B. eines krankhaften Ehrgeizes oder einer krankhaften Angst vor Fehlern und Versagen. Also weisen gute Leistungen keineswegs automatisch auf eine gute psychische Verfassung hin.

Richtig ist aber auch, daß psychische Schwierigkeiten die Studienleistungen verringern können. Richtig ist weiterhin, daß sehr niedrige Studienleistungen vorhandene psychischen Schwierigkeiten intensivieren. Das Muster (die Rangreihe) der psychischen Probleme ist für die Studierenden jedoch weitgehend unabhängig vom Fach und vom Leistungsstand, Unterschiede bestehen jedoch zwischen Männern und Frauen. In der Regel brechen Studierende ihr Studium ab oder wechseln in ein anders Fach, wenn sie ihre Begabung nicht für ausreichend erleben. In der Regel kommen diese Studierende nicht in die Beratungsstelle, da sie ihr Problem bereits durch einen konstruktiven Abbruch gelöst haben oder abbrechen mußten. Kommen Studierende mit schlechten Studienleistungen in die PBS, dann aus der in der Regel berechtigten Annahme heraus, daß ihre schlechten Leistungen Folge einer psychischen Krise und nicht Folge einer unzureichenden Begabung sind. Beratung führt daher in der Regel dazu, daß die Studierenden ihre Begabung auch frei entfalten und die Möglichkeit der Hochschule richtig nutzen können. Eine neuere Studie des Hochschul und Inforamtionssystems (HIS) belegt deutlich, daß ein großer Teil der Abbrüche trotz ausreichender Begabung, Motivation und Interesse stattfindet und die Betroffenen eher an äußeren Umständen gescheitert sind (Geld, Noten, Studienbedingungen)

9. Frage:

Könnten diese Probleme nicht durch effektivere Auswahl der Studienbewerber vermieden werden?

Antwort:

Das wäre aus verschiedenen Gründen nicht möglich und nicht wünschenswert:

1. In unserem Grundgesetz ist kein Grund vorgesehen, einen Menschen von einer Ausbildung fernzuhalten, bloß weil er während dieser Zeit psychische Probleme oder gar psychische Krankheiten hat. Die Förderung behinderter Studierender ist ein Beleg dafür, daß nicht die Gesundheit, sondern lediglich Interesse und fachliche Begabung notwendige Bedingungen für eine Zulassung zum Studium sind.

2. Durch schärfere Auswahl können psychische Probleme und deren Folgen nicht vermieden werden, weil die für eine Auswahl erforderlichen Vorhersagekriterien nicht gegeben sind. Ursache dafür ist, daß die psychischen Schwierigkeiten und ihre Folgen weniger durch konstante Merkmale bestimmter Studierender bedingt sind, sondern wesentlich aus der nicht vorhersehbaren **Wechselwirkung** Studierender - Hochschule herrühren. So kann weder aus der Begabungshöhe oder der Abiturnote noch aus dem gegenwärtigen psychischen Befinden eines Studienanfängers die zukünftige seelische Gesundheit oder Krankheit vorhergesagt werden.

3. Umgekehrt gibt es zahlreiche hochbegabte und erfolgreiche Studierende mit beträchtlichen psychischen Problemen, da letztere ja nur unter anderem und keineswegs immer aus Leistungsversagen entstehen. Selbst von den Studierenden, die ihr Vordiplom mit 1 oder 2 machen, gaben z.B. ca 40% Prozent an, nicht zu wissen, wie man ökonomisch und effektiv studiert. Geistige Tätigkeit kann durch emotionale Prozesse zwar sehr gefördert, aber auch erheblich beeinträchtigt werden. Besonders die kreativen und sensiblen sowie hochbegabten Studierenden sind davon betroffen, die angepaßten und robusten hingegen weniger. Eine Selektion nach dem Kriterium der seelischen Robustheit wäre nicht nur inhuman und mit dem Grundgesetz nicht vereinbar, sondern auch eine Auslese wider die Kultur. Goethe z.B. hätte als Studierender dann nicht angenommen werden dürfen, da er unter zahlreichen psychischen Beschwerden litt (Holm-Hadulla 1996)

4. Umgekehrt ist für einen einzelnen Studierenden auch nicht möglich vorherzusagen, ob eine bestimmte Hochschule für ihn geeigneter ist als eine andere. Lebenserfahrungen kann man nicht vorwegnehmen. Eine Selektion würde allenfalls richtige und falsche Entscheidungen auf andere Personen als bisher verlagern, ihre Zahl aber nicht wesentlich reduzieren.

10. Frage:

1. Macht es angesichts hoher Arbeitslosigkeit Sinn, weniger begabte Studierende "durchzuziehen"? 2. Ist Psychotherapeutische Beratung nicht ein unangemessener Luxus?

Antwort:

1. Es ist eine falsche Annahme, daß durch Psychotherapeutische Beratung die weniger begabten Studierenden über die Hürden getragen werden. Beratung wird nicht wegen mangelnder Begabung aufgesucht, sondern wegen der Erwartung durch Verbesserung der sogenannten *Schlüsselqualifikationen* die eigene Lebensqualität sowie die späteren beruflichen Chancen zu verbessern: Eigenschaften wie Selbstbewußtsein, Team- und Konfliktfähigkeit, Flexibilität, Offenheit, Verantwortungsbereitschaft etc. verbessern die Chancen des Einzelnen auf dem Arbeitsmarkt und tragen insgesamt zum gesellschaftlichen Fortschritt bei. Es werden durch die Beratung *klarere* Entscheidungen getroffen, *bessere* Ergebnisse erreicht, *unnötige* Abbrüche vermieden, *qualifiziertere* Fachleute und *selbstbewußte* Bürger ausgebildet.

2. Die Kosten und Ergebnisse stehen, gesellschaftlich wie für den Einzelnen gesehen, in einem sehr guten Verhältnis und sind von Luxus weit entfernt. Es wäre jedoch ein Luxus, den Erfolg der einmal eingesetzten Mittel nicht auch zu sichern, wo es möglich ist.

11. Frage :

Wieso ist es Aufgabe der Studierenden, die Beratung der Ratsuchenden mit ihren Beiträgen zu finanzieren? Ist es nicht in Zeiten knapper Mittel falsch, Beiträge von allen Studierenden für eine Minderheit der Ratsuchenden auszugeben? Die 9.-- DM im Semester (z.B. in Karlsruhe) brauchen die Studenten eher für die Einschreibgebühr oder die steigenden Essenspreise. Die Studierenden hätten z.B. dann bei 75 Essen im Semester pro Mensaessen 12 Pfennig mehr zur Verfügung.

Antwort:

Es trifft zu, daß psychotherapeutische Beratung in gleicher Weise wie die Studienberatung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist. Tatsächlich bieten auch etliche Studienberatungsstellen (die vollständig von der Hochschule bzw. dem Land getragen werden) psychotherapeutische Beratung an. Da diese Angebote aber den Studierenden vor allem quantitativ nicht ausreichte, haben sie sich die Psychotherapeutische Beratung selber zur Aufgabe gemacht. Psychotherapeutische Beratungsstellen wurden vielerorts auf Anregung und mit Zustimmung der verfaßten Studentenschaften gegründet, wie z.B. jüngst das Beratungsangebot in Pforzheim. Es geht den Studierenden keineswegs nur um caritative Hilfe vieler Glücklicher für wenige Unglückliche. Da die psychischen Probleme aus der Wechselwirkung von Student und Hochschule entstehen und nicht vorhersehbar sind, ist eine Versicherungskonstruktion sinnvoll. Für vergleichsweise geringe Beiträge steht im kritischen Fall der schnelle Zugang zu einem hochspezialisierten Beratungsdienst offen. Es gibt keine Einrichtung, die eine vergleichbare Dienstleistung anbieten könnte. Angesichts der enormen wirtschaftlichen und persönlichen Bedeutung, die die Studienzeit für das Leben des Einzelnen sind diese Beiträge gut angelegt. Angesichts der enormen Bedeutung die hochqualifizierte Menschen für die gesamte Gesellschaft haben, sind auch die Zuschüsse der Solidargemeinschaft insgesamt (Land) gut angelegt. Zu diesen persönlichen und ökonomischen Aspekten kommt der humanitäre hinzu, der einen eigenen Wert darstellt.

12. Frage:

Wieso tragen die Krankenkassen nicht die Kosten für die psychotherapeutische Beratung?

Antwort:

Psychotherapeutische **Beratung** ist im Unterschied zur Psychotherapeutischen **Behandlung** nicht im Leistungsverzeichnis der Krankenkassen enthalten. Insbesondere gehört Beratung bei **Lebensproblemen**, zu denen die meisten Anliegen der Studierenden zählen, nicht in den Leistungskatalog der Kassen. Die Kassen könnten nur für diejenigen Fälle die Kosten übernehmen, deren Probleme als Krankheiten im Sinne der RVO anerkannt werden können.

Diejenigen Studierenden, die Beschwerden von Krankheitswert haben, bekommen in der PBS ein spezialisiertes Angebot, wie es in dieser Form von niedergelassenen Therapeuten nicht realisiert werden kann, das aber den Bedürfnissen der Studierenden besonders entspricht. (siehe Frage 13).

13. Frage:

Kann die Psychotherapeutische Beratung nicht von niedergelassenen Therapeuten übernommen werden?

Antwort:

Psychotherapeutische Beratung kann **nicht** von niedergelassenen Therapeuten übernommen werden.

Gründe:

1. Beratung und Therapie haben viel gemeinsam, aber auch einen anderen Schwerpunkt, was schon äußerlich sichtbar wird: Etliche Klienten werden vor oder nach einer Beratung in eine Behandlung überwiesen, etliche behandelte Klienten kommen anschließend in eine Beratung. Nicht wenige Klienten sind parallel in Therapie und in Beratung.

In der psychotherapeutischen Beratung wird das Anliegen als **ein zu lösendes Problem** und nicht als **eine zu behandelnde Krankheit** betrachtet. Entsprechend geht es weniger um Heilung von einer Krankheit als um die Entwicklung und Realisierung von Lebenszielen, Interessen, Wertungen, Visionen, Wünschen, Idealen, Hoffnungen, und Interessen der Ratsuchenden. Die

Psychotherapeutische Beratung bemüht sich darum, das Anliegen des Ratsuchenden aus dem Prokrustesbett des Krankheitsbegriffes herauszuholen und es wieder im gesunden Lebenskontext verstehbar und zugänglich zu machen.

2. Die Klientel der Beratungsstellen unterscheidet sich von der Klientel der ambulanten Psychotherapeuten.

a. Die professioneller Hilfe bedürftigen Studierenden unterscheiden selber zwischen einer Psychotherapeutischen Beratungsstelle und den niedergelassenen Therapeuten: Ein Teil, ca 50% erlebt seine Beschwerden als Krankheit und sucht niedergelassene Therapeuten auf, ein anderer Teil erlebt sie als Lebensprobleme und sucht eine Psychotherapeutische Beratungsstelle auf. Wenn ein Klient wegen einer psychischen Krankheit beraten wird, werden seine Selbstheilungs- und Selbsthilfekräfte gefördert..

b. Ein Student wird außerdem umso eher zu einem niedergelassenen Therapeuten gehen, je stärker seine Störung ist. Tatsächlich leiden die Klienten einer PBS zwar wesentlich mehr als die durchschnittlichen Studenten, aber auch wesentlich weniger als die Patienten im klinischen Bereich (Soeder)

c. Befragt nach ihren **Erwartungen** teilt jeder Ratsuchende im Schnitt vier Erwartungen mit. 5 % beziehen sich auf das Ziel "Heilung von einer psychischen Erkrankung". 95 % wollen Einsichten über die Ursachen ihrer Probleme, Beratung zu deren Lösungen, Anregungen und Ideen, einen hilfreichen Gesprächspartner und neue Fähigkeiten erlernen u.a. In einer Beratungsstelle wird eher erwartet, daß Probleme geklärt und gelöst werden, bei einem niedergelassenen Therapeuten, daß dieser eine Krankheit heilt.

d. Die PBS wird mit **speziellen Beschwerden** aufgesucht (siehe auch Frage 1): In der PBS werden am häufigsten "Anpassungsprobleme" genannt, diese spielen in der stationären und ambulanten Therapie nur eine geringe Rolle. Dort kommen hingegen Psychosen und somatoforme Störungen eher zum Tragen, die in der PBS eine geringere Rolle spielen. (Holm Hadulla 1995)

3. Die Beratungseinrichtung hat **Zugangsmerkmale**, die kein niedergelassener Therapeut ersetzen kann: Die Ratsuchenden können sofort, d.h. meistens ohne Wartezeiten, Hilfe in Anspruch nehmen. Eltern, Behörden oder Kassen müssen nicht eingeschaltet werden. Die Beratung ist kostenlos. Als "Beratungsstelle" ist sie ein sogenanntes "niedrig-schwelliges" Angebot. D.h., es besteht eine geringere Scham, eine Beratungsstelle aufzusuchen als eine Praxis oder Klinik. Dadurch ist der Zugang für Studierende sehr einfach. Dies ist notwendig, da ansonsten die Studierenden, bedingt durch ihre Lebenssituation der "Spätadoleszenz" und des damit verbundenen starken Bedürfnisses nach Autonomie, notwendige Hilfe leicht mit "Aufgeben" und "Niederlage" verbinden. Eine Beratung kann aufgesucht werden, **ohne daß sich jemand krank im Sinne der Reichversicherungsordnung definieren muß**. Tatsächlich tun das auch die wenigsten der Klienten (5%). D.h., sie würden, gäbe es die Beratungsstelle nicht, vermutlich zu niemanden gehen. Hier findet eine wichtige sekundäre Prävention statt: Da die Ratsuchenden kommen, weil sie ohne professionelle Hilfe ihre Probleme nicht lösen können, würden sie mangels Alternative zu einer PBS häufiger scheitern.

Die Psychotherapeutischen Berater für Studierende sind **spezialisiert** auf die Lebenssituation und die Fragestellung von Studierenden. Sie haben die existierenden psychotherapeutischen Verfahren für die Beratungsbedürfnisse bei Studierenden modifiziert.

4. Beratung ist notwendiger Teil des Studiums. Beratung ist ein ökonomisches Verfahren, um zahlreichen Studierenden zu ermöglichen, das Bildungsangebot der Hochschule zu nutzen.

Da es keinen Standardstudenten für alle Merkmale einer Hochschule und keine Standardhochschule für alle verschiedenen Studierenden gibt, ermöglicht Beratung nach Art eines Katalysators eine produktive Begegnung in den Fällen, in denen Student und Hochschulen nicht optimal füreinander geschaffen sind. Entsprechend gibt es kaum noch Firmen oder Regierungen, die nicht Beratung in

Anspruch nehmen als integralen Teil ihrer Unternehmensstrategie. Es ist eine politische Entscheidung, ob die Solidargemeinschaft sich für die Bereitstellung der Beratung verantwortlich klärt, obgleich nicht jeder sie benötigt. (Es ist eine politische Entscheidung, ob für eine Durchfallquote von 70% bei manchen Fächern und Klausuren die "unzureichenden Studierenden" oder die "unzureichenden Lehrenden" verantwortlich gemacht werden sollen.)

5. Eine strengere Unterscheidung zwischen Beratungsklientel und Therapieklientel würde dazu führen, daß einige Klienten der Beratungsstellen mehr zu Psychotherapeuten geschickt würden, andere dort in Therapie befindliche Patienten hingegen in die PBS geschickt werden müßten. Es würde sich daher insgesamt nicht viel ändern. Überschneidungen können daher in Kauf genommen werden.

14. Frage :

Wieso braucht man Psychotherapeutische Beratung sowohl bei den Studentenwerken als auch bei den Allgemeinen Studienberatungsstellen?

Antwort:

1. Historische Gründe: Die *Studienberatungsstellen* wurden in der Regel durch Initiativen auf Länder- und Bundesebene (z.B. WRK Beschlüsse, HRG) mit dem Ziel gegründet, durch *Beratung* die Abbrecher-, Wechslerquote und die Studienzeiten zu senken. Bei Annahme, daß dies eher durch Arbeit mit der Person erreicht werden konnte, wurden Psychologen eingestellt. Bei Annahme, daß dies eher durch Aufklärung und Information über Studien- und Berufsbedingungen erreicht werden konnte, wurden Hochschulabsolventen mit anderen Abschlüssen eingestellt.

Unter dem Eindruck einer erschreckend hohen Zahl von Suiciden unter Studierenden sowie der unzureichenden psychologischen Kapazität der Studienberatungsstellen initiierten Studienberatungsstellen, Studierende, Studentenwerke, Hochschulgemeinden und Psychotherapeuten an Kliniken *Psychotherapeutischen Beratungsstellen* bei den Studentenwerken. Im Vordergrund stand die psychische Gesundheit als Wert an sich und als Bedingung für einen Studienerfolg. Es bestand Übereinkunft, daß die besondere Situation Student-Hochschule eine besondere Beratungsform braucht. (Dörner 1967)

2. Kapazitätsgründe: Die psychotherapeutische Beratungskapazität an den Hochschulen setzt sich aus den Psychologen in den Zentralen Beratungsstellen sowie den Beratungsstellen der Studentenwerke zusammen. An einigen Hochschulen gibt es Angebote über die Medizinische Klinik. Würde ein Teil ausfallen, könnte er von einer anderen Einrichtung nicht ersetzt werden. Da auch diese Kapazitäten nicht ausreichen, bieten z.B. Studentische Kommunikationszentren, Asten und Selbsthilfe-initiativen ebenfalls verschiedene Studien- und Lebenshilfen speziell für Studierende an.

3. Kostenträger: Die Kosten für die Zentralen Beratungsstellen tragen vollständig die Hochschule bzw. das Land. Die Kosten für die PBSen der Studentenwerke tragen zum größten Teil, zeitweilig völlig, die Studierenden über gesonderte Beiträge, der andere Teil wird über Landeszuschüsse finanziert.

4. Vorteile der Dezentralisierung: Angebote an zwei Stellen erlauben mehr Auswahl, als wenn

nur eine Einrichtung vorhanden ist.

5. Selbstindikation: Zum Psychologischen Berater einer Studienberatungsstelle geht ein Student eher, wenn er seine psychischen und Studienprobleme in die Nähe seines **Studiiums** rückt. Zum Psychologischen Berater der PBS geht er eher, wenn er seine Studienprobleme und psychischen Schwierigkeiten in die Nähe seiner eigenen **Person** rückt. Er muß somit keine entweder - oder Entscheidung treffen. Zu einem niedergelassenen Therapeuten wird er eher gehen, wenn er sein Anliegen eher in Richtung psychische Krankheit rückt.

Die Lokalisierung des Anliegens ist keine Frage der wahren Diagnose sondern stellt eine persönliche und Wertentscheidung eines Menschen dar.

15. Frage :

Nutzt die psychotherapeutische Beratung?

Antwort: :

Evaluationsstudien sind aufwenig und teuer, im vergleichsweise kleinen Beratungsbereich mithin noch selten. Vorhandene Studien weisen auf eine gute Effektivität der psychotherapeutischen Beratung hin. 80% der Studierenden geben einen Nutzen an, lediglich 5% mußten trotz der Beratung eine Verschlimmerung hinnehmen. Es gibt Hinweise, daß der Nutzen der Beratung wesentlich von der Dauer abhängt. Sehr kurze Beratungen sind weniger effektiv als sich über einen längeren Zeitraum erstreckende. Das hängt damit zusammen, daß Veränderungen eher Entwicklungsprozesse sind und selten über eine einfache Erkenntnis erreicht werden.

Die Beratungsstelle wirkt bereits über ihre bloße Existenz: Das Wissen um die Möglichkeit dieser Hilfe führt bei vielen Studierenden bereits dazu, daß sie wesentliche Dinge verändern, ohne je zur Beratungsstelle gekommen zu sein. Selbst die Anmeldung wirkt: Zwischen dem Entschluß zur Anmeldung und dem Beginn der Beratung haben bereits 65% der Studierenden wichtige Veränderungen vorgenommen.

16. Frage:

Was ist der Unterschied zwischen einem psychischen Problem und einer psychischen Krankheit?

Antwort:

1. Von einer **Krankheit** wird gesprochen, wenn körperliche und/oder seelische **Funktionen** zeitlich und von der Intensität her über ein normales Maß hinaus **beeinträchtigt sind**, so daß der Kranke und/oder die anderen darunter **leiden**. Ob ein bestimmter Zustand des Erlebens und der Befindlichkeit als **psychische Krankheit** bezeichnet wird, und wenn, von wem, ist Ergebnis komplexer sozialer, persönlicher und historischer Prozesse und nicht so sehr eine Frage der wahren Zuordnung. "Krankheit" ist ein evaluativer und kein deskriptiver Begriff. Das "Diagnostic Statistical Manual" der American Psychiatric Association sowie das weitgehend darauf abgestimmte "International Classification of Disease der WHO" enthalten alle gegenwärtigen im Öffentlichen Gesundheitssystem der westlichen Ländern gebräuchlichen Übereinkünfte von Behandlern über das, was als psychische Krankheit bezeichnet werden soll und was nicht oder nicht mehr. Jeder einzelne Mensch hat zudem selber über das, was er als Krankheit bezeichnen will und was nicht, eigene Vorstellungen. Ebenso haben verschiedene Völker zu verschiedenen Zeiten dazu verschiedene Vorstellungen. Homosexualität z.B. galt bei uns lange Zeit als religiöses Vergehen, als Strafrechtsbestand, als Krankheit und wird jetzt, zumindest rechtlich, als eine Lebensform unter anderen anerkannt.

2. Der Begriff **psychische Probleme** ist sehr viel umfassender als der Begriff "Krankheit". D.h., man kann psychische Probleme haben, ohne daß man sie als Krankheit bezeichnet - z.B. Lernprobleme, und man kann eine psychische Krankheit haben, ohne daß sie einem große Probleme bereiten muß, z.B. Alkoholabhängigkeit. Von einem **psychischen Problem** spricht man, wenn jemand seine Ziele nicht erreicht, seine Hoffnungen sich nicht erfüllen oder verloren gehen, er bei der Entwicklung und Gestaltung seines Lebens nicht weiter kommt, blockiert ist, sich verrennt, auf der Stelle tritt. Im "**Problemverständnis**" werden also alle Beschwerden eines Menschen als Gegenstand seiner Gestaltungsmöglichkeiten aufgefaßt.

Es gibt also zahlreiche Möglichkeiten z.B. eine Krise mit Prüfungsblockaden beim Abschluß seines Studiums, aufzufassen: Man kann sie deuten als:

- Als Ergebnis einer **Lebenskrise oder eines psychischen Problems**, z.B. Angst vor dem späteren Beruf, Angst vor Trennungen) er würde dann z.B. die Psychotherapeutische Beratungsstelle aufsuchen.

- Als Ergebnis einer **psychischen Krankheit**, z.B. einer depressiven Entwicklung. Er würde dann zu einem niedergelassenen Therapeuten oder in die Psychotherapeutische Beratungsstelle gehen.

- Als Ergebnis einer **körperlichen Krankheit**: Der Studierende würde dann vielleicht zu einem Arzt gehen und die verschriebenen Antidepressiva einnehmen.

- Als Folge einer **geistig-religiösen Krise** : Er würde dann vielleicht zu seinem Pfarrer z.B. in die ESG oder KSG gehen.

- Als Folge einer **politischen Konstellation**: Er würde sich dann vielleicht in einer politischen Hochschulgruppe oder beim AStA engagieren. Betrachtet er die Krise als Folge des unsicheren Arbeitsmarktes, würde er vielleicht eine Berufsberatung oder eine Studienberatungstelle aufsuchen.

- Als Folge eines **rechtswidrigen Prüfungsablaufes**. Er würde dann z.B. eine Rechtsberatung aufsuchen.

Offenkundig ist, daß sich diese verschiedenen Aspekte gar nicht gegenseitig ausschließen. Und in der Tat bemühen sich die Studierende in einer Krise oft und zu Recht um einen "multiplen Ansatz".

17. Frage:

Was unterscheidet eigentlich Psychotherapeutische Beratung von Psychotherapie?

Antwort: :

1. In der **Beratung** geht der Therapeut von einer wesentlich größeren Autonomie und Kompetenz des Ratsuchenden aus. Die Beschwerde wird als ein zu lösendes Problem aufgefaßt. In der **Therapie** geht er eher davon aus, daß die Autonomie durch die psychische Erkrankung weitgehend eingeschränkt ist. Der Therapeut hat daher eine andere Art von Verantwortung für den Ablauf der Therapie als in der Beratung. Die Beschwerde wird als eine zu behandelnde Krankheit aufgefaßt. Meist bestehen Beratungen auch aus wesentlich weniger Sitzungen als Therapie und erstrecken sich über eine kürzere Zeit.

2. **Beratung** ist primär an den **Zielen, Interessen und Werten** des **Ratsuchenden orientiert**. Beratung setzt daher immer **Aufklärung, Erkenntnis und Verstehen** der Gefühle, Motive, Ziele und Interessen des Ratsuchenden voraus und nimmt Bezug auf seine Möglichkeiten und Grenzen. Beratung hat daher eine große Nähe zur geisteswissenschaftlichen Tradition der Psychologie. Eine Untersuchungsmethode ist die Hermeneutik, die man stark vereinfacht "Verstehenslehre" nennen kann.

Therapie ist primär an der **Diagnostik und Behandlung von Krankheiten** orientiert. Therapie hat daher eine größere Nähe zur naturwissenschaftlichen Tradition der Psychologie. Untersuchungsmethoden sind Experiment und empirische Forschung.

3. **Beratung** ist immer eine Art **vorläufiger Versuch** oder **Entwurf** bezogen auf die zugrundegelegten Bedingungen. Wenn Ratschläge gegeben werden, bestehen sie aus **Ideen, Optionen, Empfehlung, Anregungen**. Sie ist immer **unverbindlich**, der Ratsuchende, kann sie mit gleichem Recht annehmen oder ablehnen. Der Berater muß die **Entscheidungen** des Ratsuchenden, wie auch immer sie ausfallen, **respektieren**. Einen Rat (eine Beratung) annehmen kann somit genauso gut oder falsch sein, wie einen Rat abzulehnen. Eine **Therapie** muß sich an der richtigen Diagnose und der indizierten (notwendigen) Therapie orientieren. Sie enthält daher Anweisungen, Verordnungen und Anordnungen.

4. Der Berater übernimmt für den Erfolg und Nutzen der Beratung **keine Gewähr**, außer er handelt diese Gewähr mit dem Ratsuchenden aus. Die **Verantwortung** für die Durchführung trägt immer der Ratsuchende. **Therapie** beansprucht nach wissenschaftlichen Grundsätzen verbindlich, "lege artis," angewendet zu werden. Der Therapeut ist für die Durchführung verantwortlich.

5. Der **Ratsuchende**, nicht der Berater **integriert** die verschiedenen Lebensaspekte des Ratsuchenden. In der **Therapie** tut dies der Therapeut über seine Diagnostik und seinen Behandlungsplan.

Andere Merkmale haben Therapie und Beratung gemeinsam:

Beide sind durch besondere Erfahrungen und/oder Ausbildung **qualifiziert**. Beide legen zutreffend ihre **Kompetenzen und Grenzen** offen. Beides findet in einem öffentlich-rechtlichen Rahmen (Gewerbe, Institution) statt. Über die **Bezahlung** hinaus bestehen **keine anderen Interessen**, Verpflichtungen und Abhängigkeiten gegenüber dem Ratsuchenden oder Patienten. Die fachlichen Anforderungen und die verwendeten psychologischen Methoden sind bei Beratern und Therapeuten die gleichen. Beides wird **freiwillig** aufgesucht bzw. ist ein Angebot, das offensteht. Analog zur Beratungspflicht für abbruchwillige schwangere Frauen gibt es solche Ideen auch für Studenten: Ab einer bestimmten Studiendauer solle ein Student eine Beratung aufsuchen. Da hier das Kriterium der Freiwilligkeit verletzt ist, sollte man ein derartiges Unternehmen nicht mehr Beratung nennen, sondern *Belehrung, Instruktion, Rechtfertigung, Rechenschaft geben, Prüfung* o.ä., auch wenn der Auftraggeber "nur das Beste für den Studierenden" im Sinne hat. Vor allem, wenn der Berater über das Anliegen des Ratgenötigten zu entscheiden hat, entspricht dieser Vorgang einem Antrag an die Behörde, den diese im Rahmen ihrer Entscheidungsräume positiv oder negativ bescheidet.

18. Frage:

Müßte nicht ein Berater alle Aspekte gleich gut kennen und verstehen, um den komplexen Problemen von Ratsuchenden Rechnung tragen zu können?

Anwort:

Ein Berater muß spezialisiert sein, um eine höhere Kompetenz zu haben als der Ratsuchende. Er muß nicht alle anderen Bereiche beherrschen, aber fähig sein, sie bei der Analyse des Anliegens zu erkennen und entsprechend an andere Kollegen verweisen zu können. Beratungskonsile können im Einzelfall hilfreich sein, sind als Regelfall schon aus Kostengründen nicht durchführbar. Die verschiedenen Aspekte werden vom Ratsuchenden integriert. Die Möglichkeit irrtümlicher oder falscher Entscheidungen und Entwicklungen wird durch Beratung reduziert, aber nicht ausgeschlossen. Die Forderung nach einem allwissenden Berater ist so illusionär wie die Hoffnung des Landwirts nach der eierlegenden Wollmilchsau oder so gefährlich wie der Ruf nach dem alles überblickenden Guru oder Führer.

Quellen:

**(1) Journal of American College Health
Journal of College Student Development
Journal of College Student Psychotherapy**

Bacia, H.:

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle für Intimfragen an der freien Universität Berlin.
Dyn.Psychol. 1 (1968) 52 (*Bericht über eine der ersten Beratungsstellen in der BRD*)

Benesch, H.

dtv-Atlas zur Psychologie, 2 Bände
Dtv München 1996, 5e (*Eine für Laien gut lesbare, illustrierte Einführung in die Psychologie*)

BMBW:

Das soziale Bild der Studentenschaft in der Bundesrepublik Deutschland.
11. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerkes. Bad Honnef: Bock, 1986.
(*Eine der wichtigsten großen Untersuchungen zur psychischen Befindlichkeit und zum
Beratungsbedarf aus der Sicht der Studierenden.*)

Dinklage, K.T., Gould, N.B., Blaine, G.B.Jr.:

Evolution of the Mental Health Service of Harvard's University Health Services. in: J.of College
Student Psychotherapy 7 (2), S.5-33. 1992
(*Beispiel für die Entwicklung der Beratung in England*)

Dörner, K.:

Die Hochschulpsychiatrie. Enke, Stuttgart, 1967
*Hervorragend recherchierte Übersicht über den Stand der Psychotherapeutischen Beratung in der
BRD und anderen Ländern.*

DSM-III-R :

Diagnostische Kriterien und Differentialdiagnosen des Diagnostischen und Statistischen Manuals
Psychischer Störungen DSM-III-R, Beltz, Weinheim und Basel, 1989
(*Systematische Zusammenstellung aller diagnostischen Bezeichnungen in der Psychopathologie*)

Farnsworth, D.L.:

Mental Health in College and University. Harvard University Press, Cambridge, 1957
(*Eine frühe Monographie zum Thema*)

Funkenstein, D.H.:

The Student and Mental Health. An International View. First Int.Conf. on Student Mental Health
Princeton 1956. (1959) World Mental Health Year Publishing
(*Eines der wenigen Werke zum Thema mit einer Länder übergreifenden Perspektive*)

Grayson, P.A., Cauley, K. (Hrsg.):

College Psychotherapy. Guilford Press. New York, 1989
(*Eine Monographie zum Thema mit Bezug auf die Entwicklung*)

Group for the Advancement of Psychiatry:

Psychotherapy with College Students. Brunner/Mazel, New York, 1990
(*Sammlung von Arbeiten zu Problemen und Techniken*)

Heppner, P.P., Kivlighan, D.M., Good, G.E., Roelke, H.J., Hills, H.I., Ashby, J.S., (1994)

Presenting Problems of University Counseling Center Clients: A snapshot and Multivariate
Classification Scheme. J.Consult.Psychol. 41, S.315-324
(*Übersicht über Problemhäufigkeiten und Muster aus Sicht der Studierenden*)

Kiefer, L:

Empirische Befunde zur Effektivität integrativer tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie.
Diss. Univ.Hd., 1995
(*Eine Diss. aus der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der Universität Heidelberg*)

Holm-Hadulla, R.:

Psychische Störungen von Studierenden und ihre Behandlung
Habilitationsschrift an der med. Fak. der Hochschule Heidelberg
(*Die Arbeit wurde vom Leiter der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der Uni Heidelberg
vorgelegt. Die Ergebnisse der Arbeiten von Kiefer, Soeder u.a. sind integriert.)*

Krejci, E.; Bohleber, W.:

Spätadolescente Konflikte. Verlag für medizinische Psychologie
im Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1982
(*aus der PBS Freiburg*)

Krüger, H.J.; Maciejewski, F.; Steinmann, I.:

Studentenprobleme. Campus Verlag, Frankfurt/New York, 1982
(*Darstellung des Standes des Beratungswesens*)

Sperling, E.; Jahnke, J.:

Zwischen Apathie und Protest. Band 1: Studentenprobleme und Behandlungskonzepte einer
ärztlich-psychologischen Beratungsstelle. Band 2: Empirische Studien zur psycho-sozialen Situation
der Studenten. Huber, Bern, Stuttgart, Wien 1974
(*Empirische Forschung aus der Beratungsstelle Göttingen*)

Lungershausen, E.:

Selbstmorde und Selbstmordversuche bei Studenten. Theoretische und klinische Medizin in Einzeldarstellungen. Bd 28. Heidelberg, 1968

Moeller, M.L., Scheer, J.W.:

Student und Psychische Störung. Habil.Med.Fak.Giessen, 1970
(*Eine Arbeit aus der PBS in Giessen*)

Moeller, M.L.; Scheer, J.W.:

Psychotherapeutische Studentenberatung: Probleme der Klienten - Probleme der Institution. Thieme, Stuttgart, 1974
(*Darstellung der Probleme u.a. als Ergebnis institutioneller Eigenarten*).

Ottens, A.J., Fischer-McCane, L.:

Crisis Intervention at the College Campus Counseling Center. in: Roberts, A.R. (Hrsg): Crisis Intervention Handbook. Wadsworth Publishing , Belmont, 1990
(*Techniken der Krisenintervention*)

Reichenberger, H.:

Konflikte der Studentenzeit. Eine Untersuchung über Art und Häufigkeit der persönlichen Probleme bei Studierenden der Universität Heidelberg. Philosoph.Diss.Univ. Hd, Heidelberg., 1962
(*Eine frühe Diss. zum Thema, aus psycholog. Sicht*))

Saterdag,H. Apenburg, E.Schlattmann:

Orientierungsprobleme und Erfolgsbeeinträchtigung bei Studenten, 1972
(*Die früheste große repräsent. Untersuchung zu Studienproblemen und Beratungsbedarf.*)

Sidentopf, D:

Über Art und Häufigkeit psychischer und psychosomatischer Störungen bei Studierenden. Med.Diss.Univ. Göttingen, 1968
(*Eine frühe Diss., aus mediz. Sicht*)

Soeder, U.

Die Prävalenz von psychosozialen Beschwerden bei Heidelberger Studierenden. Diplomarbeit am Psychol.Inst. d.Univ.Heidelberg, 1995
(*Eine empir. Studie der PBS Heidelberg*)

Urbanek, Michaela;

Die psychische Befindlichkeit von Studierenden . Eine Untersuchung des Klientels der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende - PBS - Karlsruhe- Dipl.arbeit am Psychol.Institut der Uni.Landau 1996
(*Eine empir. Studie der PBS Karlsruhe*).

Weltgesundheitsorganisation:

Internationale Klassifikation psychischer Störungen ICD 10 Kapitel V (F). Hrsg.Dilling, H.; Mombour, W.; Schmidt, M.H.; 1993, 2e.,
(*entspricht im Wesentlichen dem DSM*)

Sandhaas, Bernd :

Studienprobleme und Lernschwierigkeiten von Studenten aus Ländern der Dritten Welt, 1984

(Eine der wenigen Arbeiten zu diesem Thema

Wöller, F.

Psychische Störungen bei Studenten und ihre sozialen Ursachen . Weinheim 1978

(sozialpsychologische Analyse der psychischen Probleme)