

Hörsaal, Mensa und die Krise

Studieren bedeutet für viele junge Menschen Freiheit: die erste eigene Wohnung und jede Menge Studentenfeten. Doch statt Unbeschwertheit erleben immer mehr Studierende in ihren Zwanzigern eine seelische Krise - die Quarterlife-Crisis schlägt zu.

VON KATHARINA STEIN

Stell dir vor, du hast dich 18 Jahre lang damit beschäftigt, ein riesiges Bücherregal einzuräumen und urplötzlich steht jemand auf der anderen Seite, kippt es dir entgegen und alle Bücher fallen wieder heraus.“ So beschreibt Franziska ihre Erfahrung mit der Quarterlife-Crisis. Mit 18 Jahren begann sie direkt nach dem Abitur ihr Lehramt-Studium in Bonn. Alles schien gut zu laufen, doch insgeheim strauchelte sie mit der plötzlichen Eigenständigkeit und fühlte sich allein und überfordert mit dem Studium. Nach dem ersten Jahr kam sie morgens kaum noch aus dem Bett. Bei Franziska hatte sich aus der Krise eine ausgewachsene Depression entwickelt.

So wie Franziska geht es vielen jungen Menschen. Sie erleben eine „Quarterlife-Crisis“ - eine Sinnkrise, die aus einer plötzlichen Lebensveränderung im jungen Alter entsteht. Das ist kein neues Phänomen. Für den Psychologen Leonard Angelstorf ist die Quarterlife-Crisis eines der Hauptthemen bei seiner täglichen Arbeit in der Psychologisch-Therapeutischen Beratungsstelle für Studierende in Hannover. „Studierende kommen zum Beispiel mit Selbstwertproblemen oder einer Arbeitsstörung zu mir, die damit zusammenhängen können, dass sie plötzlich ihr Leben allein organisieren müssen und damit überfordert sind.“



Immer öfter werden Studierende von Zukunftsängsten in den Hörsaal begleitet.

FOTO: CHIARA FÜHRER

Kritiker verdrehen beim Begriff Quarterlife-Crisis oft die Augen. Im heutigen Zeitalter ist Wissen so einfach zu beschaffen wie noch nie, das Internet ist voll mit wissenschaftlichen Inhalten, die das Studium erleichtern sollen. Sind die jungen Menschen einfach weniger belastbar geworden? Leonard Angelstorf ist anderer Meinung: „Die Anforderungen sind heutzutage massiv gestiegen.“

Studieren ist nicht mehr dasselbe wie vor 30, 40 Jahren. Es wird viel in kurzer Zeit und unter hohem Druck verlangt.“

Tatsächlich ist laut eines Arztreports der Barmer Krankenkasse heutzutage jeder sechste Student von einer psychischen Krankheit betroffen. Viele Faktoren sprechen dafür, dass diese Zahlen in Zukunft noch ansteigen werden. Doch wie verhält man sich am besten, wenn einem plötzlich alles zu viel wird? Betroffenen helfen vor allem Gespräche mit einer vertrauten Person. Regionale oder onlinebasierte Beratungsstellen für psychische Erkrankungen unterstützen dabei, Stress besser zu bewältigen und können so Krisensituationen frühzeitig vorbeugen.

Und wie ging es nun mit Franziska weiter? Nachdem die junge Frau sich in einem persönlichen Gespräch mit ihrer Tante alles von der Seele gesprochen hatte, entschied sie sich diesen Sommer dazu, das Lehramt-Studium abzubrechen und begab sich in ärztliche Behandlung. Nachdem ihre Tante sie daran erinnerte, dass sie früher immer Tierärztin werden wollte, bewarb sie sich auf einen Ausbildungsplatz zur Tiermedizinischen Fachangestellten und wurde direkt genommen. Franziska hat ihren Weg aus der Krise gefunden - und ist seither glücklich.