

In der Verantwortung der Einzelnen?

Ein co-autoethnographischer Beitrag über Psyche, Krise und Studium

Jana Elena Kogseder, Valentin Meuchelböck, Alexander Ortmeier, Cornelia Marschner

1. Unsere einleitenden Gedanken

Psyche und Studium – obwohl diese Verbindung eine zunehmend stärker werdende Medienpräsenz erfährt, ist wenig darüber bekannt, warum es Studierenden psychisch oft nicht gut geht. Dass dies so ist, bestätigt allerdings eine Reihe an Befunden.

Für den deutschsprachigen Raum kommen Befragungen zu einem bemerkenswerten Ergebnis: Im »Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse« geben 75 Prozent der deutschen Studierenden an, durch Stress erschöpft zu sein und 70 Prozent fühlen sich durch Ängste und Sorgen belastet (Techniker Krankenkasse 2023: 10). Weitere Ergebnisse sind ebenfalls besorgniserregend: Bei 37 Prozent der Befragten ist die emotionale Erschöpfung ziemlich hoch oder sehr hoch, bloß zwölf Prozent geben das Prädikat *wenig emotional erschöpft* an (ebd.: 11f.). Grundsätzlich werden sowohl Depressionen als auch Angststörungen bei Studierenden häufiger diagnostiziert als bei gleichaltrigen Erwerbstätigen (ebd.: 82).

Auch die im Jahr 2022 zum zweiten Mal durchgeführte Befragung »Mental Health Barometer« von Studo und Instahelp kommt zu dem Ergebnis, dass es Handlungsbedarf gibt: Mehr als die Hälfte der über 8.000 Studienteilnehmer*innen aus Deutschland und Österreich gibt an, dass es ihnen psychisch *weniger gut* oder *schlecht* geht, obwohl mehr als zwei Drittel ihre Lebensqualität als *gut* bis *sehr gut* beschreiben (Studo/Instahelp 2022: 7). Zudem empfinden fast 70 Prozent der befragten Studierenden psychische Gesundheit gesellschaftlich als tabuisiert (ebd.: 9). Acht von zehn Befragten fühlen sich vom Studium gestresst (ebd.: 10). Studierende sind also überdurchschnittlich psychisch belastet. Dennoch fällt die Datenlage zu konkreten Belastungen von Studierenden – besonders im deutschsprachigen Raum – insgesamt eher dünn aus.

Daran möchten wir mit diesem Beitrag anschließen, wenn auch in einem etwas anderen methodologischen Rahmen. Bei Forschung zu psychischer Gesundheit

wird zunehmend auf Methodenpluralität und qualitative Forschungsansätze gesetzt (McLeod 2017: 88f.) sowie auf den Einbezug von betroffenen Personen, die je nach Kontext als »Dienstnutzer*innen [Übers. d. Verf.]«¹ (LeFrançois/Peddle 2022: 464) oder auch »Personen mit gelebten Erfahrungen [Übers. d. Verf.]«² (World Health Organization 2022: 92) bezeichnet werden. Die World Health Organization (WHO) betont im »World Mental Health Report« 2022 die Relevanz der Einbindung betroffener Personen und berücksichtigt diesen Anspruch selbst in der Publikation (ebd.: 92f.). Angelehnt an diese Forderungen stehen im Zentrum unseres Beitrages persönliche Narrationen zum Thema Studium und psychische Belastung.

Zuerst geben wir noch eine Einführung in die Methode (2.), bevor die Vignetten (Erfahrungsberichte) einzeln vorgestellt werden (3.). Um die Narrationen in ihrer Struktur zu erhalten, stellen wir in einem nächsten Schritt die gemeinsam erarbeiteten theoretischen Ankerpunkte dar und schließen mit einem Ausblick (4.).

2. Unsere methodische Verortung

»Autoethnographie ist eine Forschungsmethode und zugleich eine Form wissenschaftlichen Schreibens. Die Forschenden beschreiben und analysieren darin ihre eigene gelebte Erfahrung, um auf diesem Weg soziale und kulturelle Phänomene zu verstehen.« (Stadlbauer/Polder 2016: 272f.)

Der Kern der Autoethnographie besteht darin, persönliche Erfahrungen mithilfe methodischer Werkzeuge zu erfassen und mit wissenschaftlicher Literatur in Beziehung zu setzen (Ellis/Adams/Bochner 2010: 347). Durch diesen methodischen Ansatz wird eine Brücke zwischen den strengen wissenschaftlichen Normen und der Öffentlichkeit geschlagen (Stadlbauer/Polder 2016: 275).

In unserer Herangehensweise liegt der Fokus auf sogenannten Epiphanien – also »erinnerte[n] Momente[n], die als besonders bedeutsam wahrgenommen werden« (Ellis/Adams/Bochner 2010: 346). Nach einem anfänglichen Orientierungstreffen und der Fokussierung auf bestimmte Themen im Raum Psyche und Studium haben alle Teilnehmenden eine Vignette verfasst und über eine Cloud zur Verfügung gestellt. Nach dieser selbstorientierten Phase sind wir in einen co-autoethnographischen Prozess übergegangen, in dem sich jede Person mit den Texten der anderen beschäftigt und sie mit Anmerkungen in Form von Gedanken oder eigenen Erfahrungen versehen hat. Bei diesem Vorgehen steht nach wie vor die Selbstbefragung im Mittelpunkt, diese erfolgt kollektiv und kooperativ (Chang/Hernandez/Ngunjiri 2016: 21). Ziel dabei ist es, autobiographisches Material zu sammeln und gemeinsam

1 »service-user«

2 »people with lived experience«

zu analysieren und zu interpretieren (ebd.: 24). In unserem gemeinsamen Schreibprozess haben wir unsere Vignetten weiterentwickelt und wiederholt die diskutierten Themen integriert.

3. Vier Leben – Drei Narrationen

Dieses Kapitel sollte ursprünglich vier Erzählungen enthalten, aufgrund der begrenzten Länge des Artikels können nur drei Vignetten abgebildet werden. Da allerdings jede von den Autor*innen eingebrachte Lebensrealität zentral für diesen Beitrag war, lassen wir zumindest in der Überschrift diese Leerstelle anklingen.³

Den Texten sind Pseudonyme zugeordnet. Wir haben uns aus methodologischen Gründen dazu entschieden, die Formulierungen an manchen Stellen nicht zu vereinheitlichen, da auch kleine Nuancen der Wortwahl eine Bedeutung haben (können).

3.1 Ich sitze in meiner Wohnung mit weißen Wänden – Riley

Psychische Erkrankung? Ein Begriff, den ich nur mit viel Sorgfalt anfasse. Natürlich gibt es sie, die psychische Erkrankung. Aber pauschalisiert von psychisch belasteten Personen – die wir hier oder dort im Leben gewiss alle mehrmals sind – als psychisch Erkrankte zu sprechen, von psychischer Erkrankung generell als ein das Studium begleitendes Faktum zu berichten? Nein, das wäre schwarz-weiß, das simplifiziert Gegebenheiten. Für den Elternteil, bei dem ich nach der Trennung meiner Eltern geblieben bin, gäbe es sicherlich Menschen, die diese Zuschreibung (hier auch als Dauerzustand gemeint) leichtfertig vornehmen würden – und die Betitelung einer Person als *psychisch erkrankt* steckt in Schubladen, sie *verortet*, ob es sich nun um Küchenpsychologie oder die ehrliche Einschätzung einer Person vom Fach handelt. Die Umstände der Personen, mit denen wir unsere Zeit verbringen, gegebenenfalls unter einem Dach leben, beeinflussen uns. Ob es sich dabei nun einerseits um ein abendliches Zusammensitzen handelt – einander lauschend, sich wahrnehmend, vielleicht auch einfach nur eine kleine Pause vom Alltag genießend. Oder eben andererseits Frust unterdrückend, sich im Zimmer einsperrend und den Kontakt meidend, weil tief im nicht immer ganz so Unterbewussten vielleicht doch eine Schuldzuweisung für verpasste Lebensqualität schlummert. Man muss sich ja selbst nicht als heilig beschreiben, das wäre gelogen.

3 Falls Interesse an dem Artikel in seiner Gesamtlänge besteht (natürlich nicht zitierfähig), bieten wir gerne an, uns direkt unter viernarrative@gmail.com zu kontaktieren.

Im September 2022 steht ein Umzug an, innerhalb der Stadt, in der ich studiere – vielleicht eher arbeite und lebe, das Studium nimmt zeitweilig einen eher nebenstelligen Rang ein. Besagter Umzug ist geprägt von Geldsorgen. Plakativ formuliert nehme ich nur meinen Schreibtisch, einen Sessel und zwei schmale Matten für den Boden mit, die zugegebenermaßen erstaunlich bequem sind. Natürlich ist da auch Kleidung und der eine Teller, der mich jedes Mal nach dem Essen zum Abwasch nötigt – sonst wäre ja kein sauberer Teller mehr da. Der Teller existiert bis heute in Einsamkeit, aber auch das löst im Zweifelsfall immer einen Lacher aus. Was bis vor einer nicht allzu langen Zeit allerdings weniger für gute Stimmung sorgte, ist die Tatsache, dass die Sehnsucht wieder aufkommt, die mich einen Großteil meiner Kindheit über begleitet hat – die nach einem *normalen* Zuhause. Ja, auch der Begriff *Normalität* hat seine Tücken und ob dieser Zustand überhaupt erreichbar ist, bleibt offen. Trotzdem bleibt der Wunsch.

Wer in eine ferne Stadt zieht, um ein Studium zu beginnen, ist zunächst einmal allein, *auf sich gestellt*. So fühle ich mich zumindest, wenn ich mir durch Arbeit mein Leben finanziere – und das fühlt sich gut an. Aber der eigene emotionale Ballast ist nicht einfach am Eingangstor zur Universität abzulegen. Psychisch belastet durch das Studium? Na, dann geh doch einfach durch den imposanten Haupteingang wieder nach draußen und nimm dir eine Auszeit. Funktioniert zumindest bei mir so nicht, wenngleich ich mich durch das Studium praktisch nicht belastet fühle. Was belastet, ist, aus einem Arbeiter*innenhaushalt zu kommen, um bei der Eingangsversammlung eines Studiengangs als *bildungsfern* bezeichnet zu werden. An sich stört mich das nicht, immerhin kennt niemand mich oder die anderen *bildungsfern* aufgewachsenen Menschen in diesem Saal, aber es schafft ein Gefühl der Ferne. Die haben ja *die Bildung*, die müssen es ja besser wissen. Ich fühle mich bis heute vom universitären Raum distanziert, sehe das Studium nicht als meine Hauptaufgabe. Erstmal den Lebensunterhalt bestreiten, sich um Persönliches kümmern, dann studieren. Und das trifft auch zu, wenn hier oder da im Privaten mal was schief läuft.

Im Semester meiner Bachelorarbeit, in dem ich von den vorgenommenen 55 ECTS gerade so 47 ECTS absolviert habe, bekommt der Elternteil, bei dem ich meine Kindheit verbracht habe, Krebs. Zudem baut meine Katze mit angeborener Krankheit wieder ab. Ich sitze in meiner leeren Wohnung mit weißen Wänden und beschließe, die Bachelorarbeit zu schmeißen. Arbeit muss laufen, bei Privatem ist es auch kaum möglich, sich wegzudrücken, was bleibt anderes übrig. Bei einem kurzen Zoom-Call mit dem Dozenten und dem Tutor des Begleitseminars werde ich ermutigt, weiterzumachen: Es sei mein erster Antritt und sie würden ihr Möglichstes tun, die Fristen für mich bis ins Unermessliche auszureizen. Sie haben vollstes Verständnis für die Situation und setzen zugleich den Anreiz, einem Thema zu folgen, das mich in den letzten Semestern besonders gefesselt hat. Dieses Verständnis hätte ich den beiden auch vor dem besagten Gespräch zugetraut und bin darüber nach wie vor sehr dankbar. Was sich allerdings bei mir verfängt, ist, dass zwei Menschen aus dem System

sich mir nicht als dessen Repräsentanten zeigen, sondern sich auf *meine* Seite stellen, sich irgendwie *außerhalb* der Universität und ihrer Regeln positionieren und wir für mich gemeinsam die Strukturen bewältigbar dehnen. Es wirkt nahezu, als wäre es das Ziel von Universitäten, Lehrpersonal, Tutor*innen und Studierende zur Unterwanderung ihrer eigenen Gegebenheiten zu zwingen.

3.2 Ich will *trotzdem* hier sein dürfen – Renée

Es ist Ende April 2020.⁴ Seit über einem Monat ist Österreich im Lockdown. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie haben uns alle unvorbereitet getroffen. Eigentlich sollte ich gerade mein Praktikum in der tiergestützten Pädagogik absolvieren. Praktisch verbringe ich die Zeit in meiner 30-Quadratmeter-Wohnung. Allein. Abgesehen von kurzen Zeiten im Grünen spielt sich mein Alltag zwischen meinem Hochbett, meiner kleinen Gangküche und meinem Ohrensessel als Arbeitsplatz ab. Meine Psychotherapie ist online. Alle Unikurse sind online. Auch mein Praktikum ist online. Eineinhalb Jahre zuvor habe ich eine der größten Krisen meines bisherigen Lebens durchlebt.

Ich war noch nie das, was allgemein als *psychisch gesund* gehandelt wird. Meine erste Diagnose erhielt ich mit vierzehn Jahren, verschiedene und wechselnde Diagnosen folgten. Psychische Belastung, Krise, später Erkrankung und Behandlung sind Teil meiner Lebensrealität, seit ich mich zurückerinnern kann. Von daher ist es für mich schwierig, psychische Belastung und Studium wirklich für sich zu betrachten.

Aber dieser Tiefpunkt im Jahr 2018 geschah, als ich mitten im Studium war. Der Zeitpunkt war für die Umstände gut, es war erst Anfang des Semesters. Ich konnte mich ohne große Erklärungen von allen Kursen abmelden. Ich hatte einen Krankenhausaufenthalt, fiel für ein Semester aus und es war klar, dass ich auch danach nicht direkt in mein übliches Leben zurückkehren können würde. Viele stetige Kontakte im Uniumfeld hatte ich nicht, solche aufzubauen hatte ich bis dahin immer vermieden. Es war auch dahingehend möglich, ohne Aufsehen zu erregen, einfach zu verschwinden. Zu diesem Zeitpunkt war ich dankbar dafür. Also tat ich es. Ich widmete mich den in diesem Moment absolut zentralen Punkten meines Lebens: meiner Gesundheit und dem Versuch, irgendwie Sinn aus dieser Situation zu ziehen.

4 Erzählzeit dieser Vignette ist zwar das Frühjahr 2020, geschrieben wurde sie aber für den vorliegenden Band. Aus diesem Grund hat sie unterschiedliche Zeitebenen, wobei Zukunftsbezüge auf den Zeitraum zwischen Erzählzeit und dem Verschriftlichungszeitpunkt (Sommer 2023) verweisen.

Das Sinn-Finden mag plakativ klingen, hat aber eine viel pragmatischere Geschichte, als es auf den ersten Blick scheint: Ich kannte Krisen. Jede dieser Situationen war weit weg von einem romantisierten Krisen-sind-Lernsituationen. Was ich aber inzwischen gelernt hatte, war, zu funktionieren, auch und besonders in Krisen. Und ich hatte ebenso gelernt, dass – ob ich nun daran glaubte oder nicht – in und vor allem nach diesen Phasen des bloßen Funktionierens die Konstruktion eines Sinnes unumgänglich war, um weiterzumachen. Ich glaube bis heute nicht wirklich, dass Krisen Sinn *haben*. Ich glaube aber, dass es ungeachtet dessen notwendig für mich war, ihnen Sinn zu *geben*. Ich glaube es nicht nur, ich habe es erlebt.

Durch diese Ereignisse 2018 wurden Prozesse in mir angestoßen, die erst Monate bis Jahre später ihre volle Wirkung zeigen sollten. Zuerst wurden aber ganz lebenspraktische Fragen relevant: Zu dieser Zeit bezog ich noch Familienbeihilfe und auf dieses Geld war ich angewiesen. Eine Bedingung dafür war allerdings ein aktives Studium. Als ich erfuhr, dass eine nachträgliche Beurlaubung zwar möglich wäre, ich allerdings die Beihilfe dann hätte zurückzahlen müssen, war klar, dass ich, egal wie, nur irgendwie, noch ein Mindestmaß an ECTS für mein Studium nachweisen musste. Erneut half der Zufall: Ich hatte noch Prüfungen offen, die ich unabhängig von meiner Anwesenheit ablegen konnte. Ich suchte nach Kursen, die mir vom Aufwand her irgendwie machbar erschienen und absolvierte einige Prüfungen. Mein Ziel war: bestehen. Und damit, ohne in noch größere Schwierigkeiten zu geraten, im System zu bleiben. Es gelang.

Als ich ins nächste Semester startete, hatte sich ein Aspekt in meinem Leben verändert, der starke Auswirkungen hatte: Mir war klar, ich wollte nie wieder an den Punkt zurück, wo ich gewesen war. Mir war klar, dass sich dafür ganz grundlegend Dinge verändern mussten. Eines davon war, als einer der Anker in meinem Leben, mein Studium. Ich hatte unheimliche Vorfreude auf das kommende Semester und wollte anders studieren als bisher – nicht als Mittel zum Zweck, sondern *ganz*. Mitnichten möchte ich eine Erzählung der Läuterung durch die Krisenerfahrung erzählen. Das Motiv war ein anderes: Es war das intensive Sehnen nach so etwas wie einem *normalen* Leben. Dieses Sehnen kannte ich bereits und aus diesem Sehnen entwickelte sich über die Jahre eine Strategie – Struktur und Normalität um jeden Preis. Mit 18 Jahren hatte ich einen schweren Autounfall, der Operationen und Gerichtsprozesse nach sich zog. Dennoch setzte ich alles daran, mit meinen Mitschüler*innen zumindest einen Teil der Matura (Abitur) zu machen. Auch hier war es kein hehres Bildungsideal, das mich antrieb. Es war der Wunsch, im System zu bleiben, das System zu *schaffen*. Das schien das Einzige zu sein, worauf ich noch Einfluss hatte. Und so scheint es mir heute, stand es auch um dieses Anliegen, an die Uni zurückzukehren.

Also startete ich wieder ins Studium. Motivierter, aber auch konsequenter als zuvor. Oft schrammte ich dabei an der Grenze des physisch und psychisch Machbaren, doch die Fassade aufrechtzuerhalten und das *funktionale* Gesellschaftsmitglied

zu mimen gelang. Mir selbst zu beweisen, dass ich es schaffen konnte, ebenso. Ich wurde mit besserer Benotung und positivem Feedback belohnt. Die folgenden Semester waren geprägt von Freude am Studium, dem Beginn von ersten tatsächlichen und tiefen Uni-Freund*innenschaften, gemeinsamem Lernen, aber auch von stetiger Überforderung, dem Gehen an die Grenzen der eigenen Leidsfähigkeit und dem Bemühen, nicht wieder umzukippen. In all dieser Zeit wusste keine Lehrperson jemals von den Umständen. Zwei, drei neu gewonnenen Studienfreund*innen erzählte ich im Winter 2019 von meiner Situation.

Und hier sind wir am Startpunkt, im Frühling 2020. Ich bin in einem Forschungspraktikum gelandet. In einer sehr kleinen Gruppe, angeleitet durch eine Lehrperson, die mich – was ich allerdings noch nicht weiß – ein Semester später einstellen wird und von der ich schon seit dem Winter 2019 viel lerne und noch so viel mehr lernen werde. Ich werde von Beginn an ermutigt, meinem ersten, zaghaften Forschungsinteresse nachzugehen, nämlich Psychotherapie in der Coronapandemie. Nicht bloß das. Diese Lehrperson lädt mich sogar explizit zu sich in die Gruppe ein – die Freude, die ich darüber empfinde, schaffe ich selbst Jahre später nicht in Worte zu fassen. Nicht nur schien ich das System *geschafft* zu haben, ich schien es sogar so gut geschafft zu haben, dass mir eine solche Ehre zuteilwird.

Im Zusammenhang mit dem Praktikum besuche ich auch ein Seminar, das von einer anderen Lehrperson geleitet wird, die in die Praktikumsorganisation involviert ist. Als Leistungsabgabe in diesem Zusammenhang soll ich eine (autoethnographische) Vignette schreiben, auf Anraten meiner Gruppenleiterin eine Selbstverortung im Feld.⁵ Ich habe trotz der Erlaubnis immer noch das Gefühl, dass ich nicht zu meinem Thema forschen *darf*: Was weiß ich schon, ich bin Klientin und Studentin, beides Positionen, die sich primär durch Nichtwissen auszeichnen. Oder? Es hilft nichts, ich muss. Also schreibe ich irgendetwas über mich und das Feld. Als ich fertig bin, merke ich, wie schwer es ist, das Persönliche zu teilen, besonders mit Mitstudierenden, aber auch Lehrenden. Aber ich will dazu forschen. Und daher kann ich meine Vergangenheit mit dem Feld nicht unsichtbar machen. Irgendwo will ich das auch nicht. Ich will *trotzdem* hier sein dürfen, so sehr hier sein dürfen, wie meine Anwesenheit unhinterfragt bleibt, solange kein Mensch von meinen Lebensumständen und meiner Geschichte weiß. Der durch die Abgabe angestoßene, knappe E-Mail-Verlauf ist so prägnant, dass er mich lange Zeit nicht loslassen wird. Weil ich in mir tragen werde, wie mich nur wenige Worte zu einer Öffnung bewegen, die ich im Kontext einer Lehrveranstaltung nur dieses eine Mal erleben werde. In der Mail stehen anerkennende Worte, gefühlvolle Worte, ohne distanzlos zu sein. In diesem Moment nehme ich vor allem eine Basis wahr, die ich so aus der Universität nicht

5 Also eine schriftliche Reflexion über mein Forschungsfeld und meine eigenen Berührungspunkte damit.

kenne. Eine Basis der persönlichen Begegnung und der Anerkennung von Verletzlichkeit.

Zusammen mit dem Feedback schickt die Lehrperson drei wissenschaftliche Texte von anderen Autor*innen, die an mein Geschriebenes erinnern würden, zusammen mit einem Verweis auf eine Forschungstradition, in der Betroffene aus Betroffenheit heraus über Betroffenheit schreiben. Die drei Texte werden mich ebenfalls bis in meine Masterarbeit hinein – und wohl auch darüber hinaus – begleiten. Etwas löst diese Rückmeldung in mir aus. Genug, um neben der Dankbarkeit, die ich fühle und ausdrücke, etwas über meine noch nicht lange zurückliegende Erfahrung mit dem stationären Krankenhausaufenthalt preiszugeben. Keine Diagnose, aber die Symptomatik. Warum? Ich weiß es nicht. Das, was ich da lese, gibt mir das Gefühl, keine Anerkennung zu verlieren, wenn ich mein Erlebtes teile. Wahrscheinlich ist es ein Bedürfnis, hier sein zu können, mit allem, was mich ausmacht. Und da ist eine Hoffnung, aus diesen Erfahrungen vielleicht sogar etwas machen zu können, das anderen hilft. Wenn es Menschen vor mir geschafft haben und diese Menschen gerade mir helfen, warum nicht? Wenn es Menschen gibt, die sich dafür einsetzen, dass *wir* gesehen und nicht diagnostiziert-anonymisiert verdinglicht in der Wissenschaft überschrieben und totgeschwiegen werden, kann ich vielleicht einen Teil dazu beitragen. Und dieser Lehrperson, die mir so unlehrendenhaft, aber lehrreich und persönlich begegnet ist, noch deutlicher zeigen, welches Gewicht dieses eine Feedback für mich als forschende Betroffene, als *mad student* hat.

3.3 Uni *normal* zu meistern – Kay

Studium, Psyche, Krise? Die wohl plakativste Verbindung zwischen den Vorstellungen, die ich mit diesen Begriffen verknüpfe, ist für mich die Tatsache, dass ich während der Corona-Krise 2020 mein erstes Studium begonnen habe. In der Studieneingangs- und Orientierungsphase (Steop), wie es im Curriculum so schön heißt, bestand mein Studien- wie Alltagsleben größtenteils daraus, vor meinem Laptop zu sitzen und die Räume der Uni bestenfalls mithilfe von digitalen Führungen kennenzulernen. Mit Ausnahme einer Lehrveranstaltung, an welcher man kurz präsent teilnehmen konnte, lernte ich somit auch meine Mitstudierenden nur über WhatsApp kennen. Die Vorstellungen von einem Uni-Start, bei dem ich viele neue Freund*innen kennenlernen kann, die Unipartys – die man aus Erzählung und Film kennt – miterlebe und der angeblich *besten Zeit meines Lebens*, sind gleich zu Beginn geplatzt.

Im Nachhinein betrachtet wären diese Vorstellungen wahrscheinlich auch unter *normalen* Bedingungen zum Scheitern verurteilt gewesen. Aber zumindest andere Studierende außerhalb von Online-Plattformen kennenzulernen und mich mit ih-

nen über diesen neuen Lebensabschnitt auszutauschen, wäre eine hilfreiche Stütze gewesen. Meine Normalität in diesem Studium war es, stundenlang vor meinem Laptop zu sitzen, der einführenden Vorlesung zu lauschen und nebenbei zu versuchen, die Memes in den Ersti-WhatsApp-Gruppen zu entschlüsseln. Dieses Gefühl, das mit den fast ausschließlich online stattfindenden Veranstaltungen einhergegangen ist, das Alleinsein, ohne richtige Anknüpfungspunkte an das Studienleben und Mitstudierende, hat mein erstes Studienjahr geprägt.

Anfang des zweiten Jahres meines Studiums und durch den Beginn meines Zweitstudiums hat sich das geändert. Nachdem ich in dieser Zeit die ersten Monate in Präsenz an den Vorlesungen teilnehmen konnte – im Verlauf des Studienjahres kam es aufgrund der Corona-Pandemie immer wieder zu Unterbrechungen des Präsenzformates –, war es mir möglich, an gemeinsamen Kaffeepausen und Lerngruppen mit Mitstudierenden sowie endlich an einem studentisch organisierten Spritzerstand der Studienvertretung teilzuhaben. Ich habe mich plötzlich als Teil des Studiums und der Uni gesehen und war nicht mehr so allein wie vorher. Mit der Präsenzlehre und den vielen neuen Kontakten war ich aber auch so sehr wie noch nie davor damit konfrontiert, dass ich oftmals Angst vor sozialen Interaktionen habe. Obwohl ich durch die Präsenzlehre einige gute Freund*innenschaften schließen durfte und der gemeinsame Austausch über meine Ängste mir viel Hilfestellung gibt, merke ich doch, dass sich durch den Druck, immer zur Universität zu fahren, und durch den Prüfungsstress meine Ängste vor sozialen Interaktionen verstärken sowie häufen.

Die Tage, an denen ich mich zwingen, in die Uni zu fahren, da die Veranstaltungen in Präsenz sind, rauben mir oftmals die Energie für die nächsten Tage, den Alltag in und außerhalb der Uni *normal* zu meistern. Nicht nur einmal habe ich den ganzen Tag nichts gegessen, weil ich es nicht geschafft habe, mich der Interaktion beim Supermarkt oder beim Bäcker auszusetzen und habe stattdessen den ganzen Tag in der Bibliothek am Platz verbracht. Nicht immer sind die Tage an der Uni zwingend energieraubend und verschärfen meine sozialen Ängste. An manchen Tagen ist es mir ebenso möglich, enorme Kraft aus den universitären Kontakten zu ziehen und ich kann es auch genießen, in sozialen Situationen zu interagieren, nahezu uneingeschränkt von sozialen Ängsten. Ich möchte hier abschließend noch den Gedanken aufgreifen, dass der Stress im Studium meine Ängste nur verstärkt und ein Abbruch des Studiums lediglich kurzfristig helfen könnte. Im Gesamten würde dies wohl nur dazu führen, in ein anderes System, wie beispielsweise in Lohnarbeit, eintreten zu müssen, wodurch wahrscheinlich keine unbedingte Verbesserung für mich eintreten würde.

4. Allein im System?

Ein zentraler Aspekt, den alle Narrationen trotz ihrer Unterschiedlichkeit in sich tragen, ist das *Alleinsein* und der soziale Anschluss im universitären Umfeld. Ob Riley, Renée oder Kay, wir alle erlebten an irgendeiner Stelle Einsamkeit im System und es war essenziell, sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen. Diese Öffnung bedarf aber nicht bloß individueller Anstrengung. Im Gegenteil: Verbindend ist für uns, dass es Einzelpersonen oder Organisationen mit Macht (zum Beispiel die Studierendenvertretung) im System brauchte, die uns auch die Gelegenheit boten, mit den eigenen Problemen und Herausforderungen präsent zu sein. Es wird deutlich, dass diese Öffnung des Raumes nicht im System implementiert ist, sondern besonders davon abhängt, zum Beispiel (zufällig) auf Lehrende zu treffen, die darin einen Wert oder eine Notwendigkeit sehen.

Per Definition betreffen psychosoziale Krisen alle Menschen in ihrem Leben (Stangl 2023c). Ob diese allerdings in einem Rahmen ablaufen, der als psychische Störung diagnostiziert werden kann (Stangl 2023b) oder als psychisch gesund gehandelt wird (Stangl 2023a), hängt von vielen Faktoren ab. Nichtsdestotrotz zeigen Statistiken sowie unsere Vignetten, dass psychische Belastung kein Einzelphänomen, sondern ein gravierendes Problem im universitären System ist. Und die Betroffenheit hört nicht bei den Studierenden auf, sondern erstreckt sich auf das gesamte akademische Umfeld. Es gibt Ansätze, die sich in unterschiedlicher Form mit dieser Thematik beschäftigen: Hier sind unter anderem die *mad studies* zu nennen (LeFrançois/Pebble 2022), für die ein zentrales Anliegen das »Eröffnen eines Raums für Mitglieder der *mad community* als Studierende und Kursleiter*innen [Übers. u. Herv. d. Verf.]«⁶ (ebd.: 464) ist. Dieses Bemühen findet interdisziplinär breiten Anklang, wie Gregory Duhl in einer mit der eigenen Erzählung als *mad professor* verwobenen Rezension zeigt und darauf aufmerksam macht, dass Probleme mit den universitären Strukturen, die auf individuelle *madness* geschoben werden, kein neues Phänomen sind (Duhl 2013). Ein zu schaffender Artikulationsraum für bereits im System *erfolgreiche* Betroffene und damit eine Sichtbarmachung von dem, was bisher als persönliches Problem institutionell unartikulierbar geblieben ist, stellen für uns zentrale Anliegen dar. Autoethnographien von Personen, die sich selbst zwischen dem akademischen Feld, eigener Arbeit im psychosozialen Bereich und *madness* bewegen (auch: Speedy 2013), sind eine sich in weiten Teilen mit den *mad studies* überschneidende Forschungstradition. Alec Grant hebt im Rahmen eines autoethnographischen Textes eine »Ethik des Miterlebens [Übers. d. Verf.]«⁷ auf Seiten der Lesenden von (Kranken-)Geschichten hervor – im Kontrast

6 »opening space for mad community members as students and instructors«

7 »ethic of witness«

zur »klinischen Ethik [Übers. d. Verf.]«⁸ (Grant 2010: 114, Herv. i. O.), die sich auf ein Schreiben über Kranke konzentriert.

Um die aus den Vignetten hervorgehenden und in einschlägiger Forschungsliteratur immer wieder behandelten Hemmungen der Offenlegung zu erklären, kann ein bekanntes Konzept des Soziologen Erving Goffman herangezogen werden, das kaum an Aktualität verloren hat. In der Veröffentlichung »Stigma« beschäftigt er sich unter anderem mit jenen Personen, die er als Diskreditierbare bezeichnet (Goffman 2020: 12). Nach Goffman wird eine Person mit Stigma als »nicht ganz menschlich« (ebd.: 13) wahrgenommen und diejenigen, deren Stigma nicht offensichtlich ist, sehen sich mit der Daueraufgabe konfrontiert, die Informationen über ihr Stigma in sozialen Interaktionen zu steuern (ebd.: 56). Offenbarung geht mit dem Risiko eines Bruchs in Beziehungen einher (ebd.: 70ff.). Hier liegen zahlreiche Gefahren für das Individuum, von denen an dieser Stelle nur wenige herausgegriffen werden können. Eine Enthüllung der nicht sichtbaren Stigmata kann nicht nur Auswirkungen auf die Zukunft haben, sondern auch zu einer Neubewertung bisheriger Erfahrungen mit dem Individuum führen und birgt im Jetzt die Gefahr, sich als nicht oder nicht-ganz qualifiziert für den Bereich zu offenbaren, in dem die Person sich bewegt (ebd.: 101, 104).

Für unser Thema bedeutet dies, dass sich Studierende in psychischen Krisen oder mit psychischen Belastungen im Spannungsfeld zwischen systemisch machtvollen Gegenübern und den eigenen Bedürfnissen finden. Erstere können durch Bewertung, Entgegenkommen und/oder Zurverfügungstellung von Netzwerken maßgeblichen Einfluss auf aktuelle Lebensumstände und zukünftige (berufliche) Möglichkeiten nehmen. Die eigenen Bedürfnisse können aber nur berücksichtigt werden, wenn zuvor eine riskante Offenbarung gegenüber Personen erfolgt, deren Umgang damit nur bedingt antizipiert werden kann.

Angebunden an das *Alleinsein* spielt in allen Vignetten ebenfalls das System der Universität 25 Jahre nach der Bologna-Reform eine Rolle, die

»Studienfächer/-gänge [...] kürzer und straffer, systematischer und zielorientierter organisiert. Das damit verbundene Versprechen, den Studierenden ein besseres ›Gelände‹ in einem neu strukturierten Rahmen zu geben [...] und besser für die Berufswelt vorzubereiten ist wohlfeil formuliert, aber bisher nicht belegt.« (Hafeneger 2013: 21)

Der Pädagoge Benno Hafeneger lässt in seinem Text Widersprüche anklingen und beschreibt, dass Zeit für individuelle Bildungsprozesse und Umwege im System verloren gegangen ist (ebd.: 22). Dies wird ebenfalls in unseren Vignetten deutlich. So zeigt sich bei Renée, dass die erlebte Krise und der damit verbundene Verbleib im

Hochschulsystem nur durch *Zufälle* und einen enormen Eigenaufwand zu bewältigen war. Die Begeisterung für eigene Themengebiete war für Riley primär dadurch aufrechtzuerhalten, dass ein *besonderer* Professor die Grenzen des Systems ausdehnte. Kay kämpft regelmäßig damit, dass das System *trotz* auftretender Ängste bedient werden muss und die eigenen Möglichkeiten der Teilhabe an der Lehre damit an gewissen Tagen stark eingeschränkt sind. Unsere Vignetten zeigen, dass ein alleiniger Fokus auf Vergleichbarkeit, der mit der Bologna-Reform aufkam, die Heterogenität der Lebensumstände von Studierenden verfehlt.

Hier lässt sich die Notwendigkeit zur Schaffung von Räumen für die Artikulation und den Einbezug von Betroffenen nochmals unterstreichen. Dafür braucht es allerdings neben einzelnen Akteur*innen im System auch institutionellen – und politischen – Willen, um ein inklusives Bildungssystem auch tatsächlich umzusetzen. Die Universität als Institution scheint sich der Thematik *psychische Belastung* grundsätzlich zu verwehren und schreibt sie als Problem von Einzelnen ab. Damit hängt ein Entgegenkommen, um Lücken des Systems zu füllen, wiederum von *eigenverantwortlichen* Akteur*innen ab, obwohl es in der Verantwortung von Institutionen liegt, Lösungen zu finden.

Literaturverzeichnis

- Chang, Heewon/Hernandez, Kathy-Ann C./Ngunjiri, Faith W. (2016): »Collaborative autoethnography«, London/New York: Routledge.
- Duhl, Gregory M. (2013): »Over the Borderline – A Review of Margaret Price's *Mad at School: Rhetorics of Mental Disability in Academic Life*«, in: Loyola University Chicago Law Journal 44, S. 770–811.
- Ellis, Carolyn/Adams, Tony E./Bochner, Arthur P. (2010): »Autoethnografie«, in: Mey, Günther/Mruck, Katja (Hg.), Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 345–357.
- Goffman, Erving (2020 [1975]): »Stigma: Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität«, Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Grant, Alec (2010): »Autoethnographic ethics and rewriting the fragmented self«, in: Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing 17, S. 111–116.
- Hafeneger, Benno (2013): »Bologna-Reform«, in: Sozial Extra 37, S. 20–22.
- LeFrançois, Branda A./Peddle, Christine (2022): »Mad Studies, Mad Theory«, in: Shaikh, Sobia S./LeFrançois, Brenda A./Macías, Teresa (Hg.), Critical Social Work Praxis, Winnipeg: Fernwood Publishing, S. 463–476.
- McLeod, John (2017): »Science and Psychotherapy: Developing Research-Based Knowledge That Enhances the Effectiveness of Practice«, in: Transactional Analysis Journal 47(2), S. 82–101.

- Speedy, Jane (2013): »Where the Wild Dreams Are: Fragments From the Spaces Between Research, Writing, Autoethnography, and Psychotherapy«, in: *Qualitative Inquiry* 19(1), S. 27–34.
- Stadlbauer, Johanna/Ploder, Andrea (2016): »I start with my personal life.« Zum Potenzial der Autoethnografie für die volkswissenschaftliche Forschung zu und mit Gefühlen«, in: Beitzl, Matthias/Schneider, Ingo (Hg.): *Emotional turn?!*, Wien: Selbstverlag des Vereins für Volkskunde, S. 271–280.
- Stangl, Werner (2023a): »psychische Gesundheit«, online unter: <https://lexikon.stangl.eu/14319/psychische-gesundheit>, zuletzt aufgerufen am 13.09.2023.
- Stangl, Werner (2023b): »psychische Störung«, online unter: <https://lexikon.stangl.eu/5045/psychische-storung>, zuletzt aufgerufen am 13.09.2023.
- Stangl, Werner (2023c): »psychische Krise«, online unter: <https://lexikon.stangl.eu/16034/psychosoziale-krise>, zuletzt aufgerufen am 13.09.2023.
- Studo/Instahelp (2022): »Mental Health Barometer 2022: So geht es Studierenden in Österreich und Deutschland. [Studienpräsentation]«, online unter: <https://drive.google.com/drive/folders/1pX9pLTZhPgtp9kQaloJ1ymgtZkohPig>, zuletzt aufgerufen am 13.09.2023.
- Techniker Krankenkasse (2023): »Gesundheitsreport 2023: Wie geht's Deutschlands Studierenden?«, Hamburg, online unter: <https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786aedb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf>, zuletzt aufgerufen am 15.04.2024.
- World Health Organization (2022): »World mental health report: transforming mental health for all«, Genf: World Health Organization.

