

Studieren trotz psychischer Erkrankung

«Die Uni ist nicht der richtige Ort für mich»

Leistungsdruck und die **Bewältigung des akademischen Alltags** setzen Studierende unter Stress – jeder Dritte zeigt Depressionssymptome. Experten fordern verstärkte Prävention und einen besseren Zugang zu Therapien.

SARA BELGERI

Vorlesungen besuchen, Prüfungen vorbereiten, nebenbei arbeiten – für Lea M.* (24) ist das nicht immer möglich. «Manchmal schaffe ich ein ganzes Semester problemlos, dann kommt wieder eine Phase, in der fast nichts mehr geht.» Denn: Lea hat wiederkehrende depressive Episoden und ist seit sechs Jahren in Therapie. Die Phasen können unterschiedlich stark und lang sein, dazwischen gibt es auch stabile Zeiten.

Damit ist Lea nicht allein. 2024 gaben rund 29 Prozent der Studierenden in der Schweiz an, mittelschwere bis schwere Depressionssymptome zu erleben; 2020 waren es noch 23 Prozent. So geht es aus der aktuellen Erhebung zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden des Bundesamts für Statistik (BFS) hervor. Besonders auffällig: **Die aktuelle Quote liegt fast doppelt so hoch wie bei der 18- bis 35-jährigen Wohnbevölkerung.**

Was aber ist es, das die Studierenden so belastet?

Für Lea war es unter anderem das hohe Mass an Unverbindlichkeit. «Das Studium ist sehr frei. Das hatte Vorteile, weil ich je nach Phase schauen

Markus Diem, Leiter der Studienberatungsstelle der Uni Basel, fordert mehr Präsenzpflicht.



konnte, wie viel geht, aber mir fehlte oft eine feste Struktur.» Zugleich war der Leistungsdruck schwer auszuhalten. «Wenn es mir schlecht ging und ich mich mitten im Semester nicht mehr von einer Prüfung abmelden konnte, war die ganze Arbeit umsonst.» Das sei mehrmals vorgekommen.

Einen Nachteilsausgleich beantragte Lea nie. Zu hoch erschienen die administrativen Hürden: Atteste organisieren, Fristen einhalten, Anträge korrekt einreichen. «Gerade in einer Phase, in der man



ohnehin schon Mühe mit allem hat, habe ich mir das nie zugetraut», sagt Lea.

Auch die Geografiestudentin Michelle S.* (27) weiss, wie es sich anfühlt, den Studienalltag mit einer psychischen Erkrankung zu meistern. Vor einigen Jahren wurde bei ihr eine Zwangsstörung diagnostiziert – die Symptome können denen einer Depression ähneln. Seitdem war Michelle mit Unterbrechungen in Therapie. Vor Beginn der Masterarbeit nahm sie die Sitzungen präventiv wieder auf: «Ich wollte vorbereitet sein.» Schon die Bachelorarbeit war belastend gewesen. **Trotz Therapie liess Michelle sich während der Schreibphase krankschreiben. Die Doppelbelastung durch Studium und Job war schlicht zu viel.**

Ihr Verhältnis zum Studium beschreibt Michelle als ambivalent. «Ich liebe die Uni: den Austausch, das Lesen, das Lernen.» Zugleich setzt sie sich enorm unter

◀ **Livia Bohli, Leiterin der Beratungsstelle der Uni Zürich, sieht eine Erklärung in der Corona-Pandemie.**





Druck: «**Abgabe-Termine haben bei mir oft sehr viel Stress ausgelöst. Man ist stark auf sich allein gestellt und muss sich immer wieder zwingen, weiterzumachen.**» Wie Lea beschreibt auch sie, dass die fehlende Struktur des Studiums belastend sein kann: «Wenn es einem gut geht, ist die Flexibilität super, wenn nicht, kann sie extrem herausfordernd sein.»

Markus Diem (64) kennt die Probleme der Studierenden gut – er leitet seit fast 20 Jahren die Studienberatungsstelle der Universität Basel. Schon vor Corona seien psychische Belastungen verbreitet gewesen, während der Pandemie habe sich die Zahl der Beratungen fast verdoppelt. Heute liege sie weiter deutlich über dem Vor-Corona-Niveau, sagt Diem.

Die Ursachen seien vielschichtig, aber auch er betont den Mangel an Struktur: «Studierende müssen alles selbst organisieren. Niemand sagt ihnen, wann sie arbeiten müssen. Diese Freiheit überfordert viele. Gleichzeitig haben sie nie wirklich frei», sagt Diem. Daraus entstehe häufig eine Spirale aus Aufschieben,

Büffeln ohne Ende

Studierende in der Bibliothek der Rechtswissenschaftlichen Fakultät der Uni Zürich.

Schuldgefühlen, Scham und Angst. «Dies kann bis zu klinisch relevanten Depressionen führen.»

Lea und Michelle haben eine Diagnose – aber nicht bei allen Studierenden mit psychischen Problemen ist das so. Diem warnt, daraus vorschnelle Schlüsse zu ziehen. Der Anstieg der Depressionssymptome sei in der Tat beunruhigend und «viele Studierende sind psychisch stark belastet – aber nicht alle sind klinisch krank». **Dass viele nach Coaching- oder Beratungssitzungen wieder stabiler werden, sei ein deutlicher Hinweis.**

Beratungsangebote der Hochschulen werden rege genutzt: Ähnlich wie in Basel ist die Nachfrage bei der Beratungsstelle der Berner Hochschulen seit Ende der Pandemie auf hohem Niveau stabil geblieben. Die Universität St. Gallen verzeichnet sogar eine Zunahme der Anfragen.

An der Psychologischen Beratungsstelle der Universität Zürich und ETH gab es 2024 im Vergleich zum Vorjahr einen leichten Rückgang an Erstgesprächen,

gleichzeitig nahmen jedoch die Einzelkonsultationen zu. Auch Livia Bohli betont, dass die BFS-Zahlen auf Selbsteinschätzungen beruhen. Die Leiterin der Beratungsstelle relativiert denn auch: «Man kann nicht direkt darauf schliessen, dass die Studierenden im Vergleich zu 2020 tatsächlich depressiver sind. **Gleichwohl widerspiegeln die Resultate die Lebensrealität der Studierenden, die sich in den letzten Jahren zugespitzt hat.**»

Als Gründe nennt Bohli unter anderem Auswirkungen der Corona-Pandemie sowie eine zunehmende Unsicherheit durch die Klimakrise, politische Instabilität und wirtschaftliche Schwankungen. Auch der akademische Druck spielt eine zentrale Rolle. Hohe Leistungsanforderungen, Versagensängste und unklare

«Wenn es einem nicht gut geht, kann die Flexibilität extrem herausfordernd sein»

Michelle S. (27),
Geografiestudentin

berufliche Perspektiven belasteten einige Studierende stark.

Hinzu kommt, dass die Studienzeit in eine besonders sensible Lebensphase fällt. Junge Erwachsene seien häufig zugleich mit der Ablösung vom Elternhaus, hohem Leistungsdruck, dem Aufbau sozialer Beziehungen, beruflichen Entscheidungen, oft auch mit finanziellen Sorgen konfrontiert, so Bohli. «Diese Kombination macht viele besonders anfällig für psychische Belastungen.» Dennoch sei eine Mehrheit der Studierenden resilient, bleibe also trotzdem seelisch stabil.

Was könnte Studierende entlasten? Laut Livia Bohli braucht es mehr präventive Angebote, frühzeitige Hilfe und strukturelle Verbesserungen – insbesondere einen besseren Zugang zur Psychotherapie. Markus Diem wiederum plädiert für mehr verbindliche Strukturen an den Universitäten, etwa durch Präsenzpfllicht. Seine Basler Studienberatung baut derzeit eine Lernpartnerbörse auf, um gezielt die Organisation von Lerngruppen und gegenseitige Unterstützung zu ermöglichen. **«Die Studierenden müssen sich wieder stärker untereinander vernetzen.»**

Michelle geht es mittlerweile wieder besser. Die Masterarbeit hat sie rechtzeitig abgegeben, sie absolviert momentan eine Zusatzausbildung. Lea hat Anfang Jahr einen Schlusstrich gezogen und das Masterstudium abgebrochen. «Ich habe gemerkt, dass die Uni im Moment nicht der richtige Ort für mich ist.» Heute geht es Lea gut. ● *Name geändert