# Vorwort

Seit Beginn des Bologna-Prozesses 1999 mit dem Ziel, einen europäischen Hochschulraum mit vergleichbaren Studienabschlüssen zu schaffen, haben sich die Studien- und Lehrbedingungen an den deutschen Hochschulen und Universitäten teilweise stark verändert. In den vergangenen Jahren hat sich das Angebot an Bachelor- und Masterstudiengängen vergrößert und auch die Studierendenschaft ist heterogener geworden. Neue Studienmodelle und -formate werden kontinuierlich entwickelt, implementiert und evaluiert.

In diesem Buch wird ein vor diesem Hintergrund äußerst relevantes, spannendes und aktuelles Thema beleuchtet. Welche psychischen Anforderungen und Belastungen kennzeichnen Studium und Lehre? Wie können sowohl die Studierenden als auch die Dozierenden Erkenntnisse der Arbeits- und Gesundheitspsychologie dafür nutzen, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und Ressourcen aufzubauen?

Es ist überfällig, dass sich auch Hochschulen dem Thema Gesundheitsförderung öffnen und Konzepte entwickeln, wie sie Anforderungen und Belastungen im Studium mit denen in anderen Lebensbereichen in Einklang bringen.

Die SRH FernHochschule Riedlingen ist als „mobile Hochschule" eine Vorreiterin für die Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Privatleben. Das Riedlinger Modell setzt seit jeher auf die Eigenverantwortlichkeit der Studierenden, eine bestmögliche Betreuung durch Professorinnen und Professoren sowie Strukturen und Prozesse, die dazu dienen, die Lehr- und Lerneffizienz zu steigern. Zu diesem Zweck wurde 2010 eigens ein entsprechendes Forschungsinstitut an der Hochschule gegründet.

Denn in der Zukunft wird es noch mehr darauf ankommen, die Studienbedingungen so zu gestalten, dass sich die hohe Anforderungen mit verträglichen Belastungen in Einklang bringen lassen. Auf diese Weise werden sowohl die Studienzufriedenheit als auch die Studienleistungen positiv beeinflusst.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre und hoffe, dass Sie für sich persönlich verwertbare Anregungen und Ideen dafür finden, wie Sie

Anforderungen und Belastungen in Studium und Lehre optimal gestalten können und dabei im umfassenden Sinn gesund bleiben.

**Prof. Dr. Julia Sander**
Rektorin
SRH FernHochschule Riedlingen

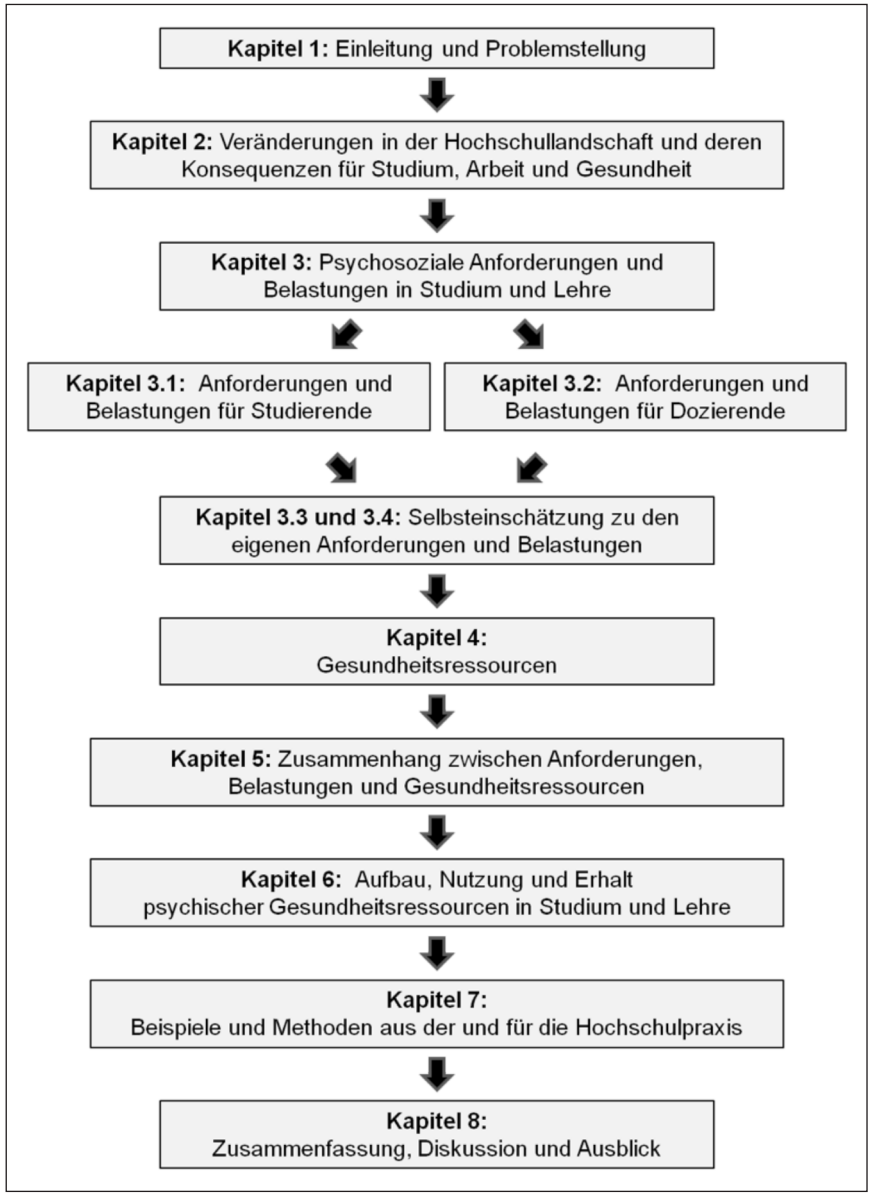


Abbildung 1: Kapitelübersicht

# 1 Einleitung und Problemstellung

Kann Studieren krank machen? Jede Leserin und jeder Leser kann sich wohl an die eine oder andere Situation in der eigenen Schulbiographie oder im Studium erinnern, als die Krankmeldung als einziger Ausweg erschien, um die Prüfungslast erträglich zu machen. Wenn wir hier aber von Krankheit sprechen, so sind ärztlich diagnostizierte psychische Krankheiten wie z. B. Depressionen, affektive Störungen oder psychosomatische Beschwerden gemeint, wie sie z. B. mit dem ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) oder dem DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ärztlich diagnostiziert werden.

Im Vergleich zu erwerbstätigen Vergleichsgruppen desselben Alters, steigt der Anteil von Personen mit einer Diagnose „psychische Störung" (gemäß ICD 10, Kapitel V) bei Studierenden beiderlei Geschlechts mit zunehmendem Lebensalter deutlich an, während er bei erwerbstätigen Männern annähernd gleich bleibt und sich bei erwerbstätigen Frauen nur leicht erhöht (Abbildung 2). Man kann daher von einer Interaktion zwi-

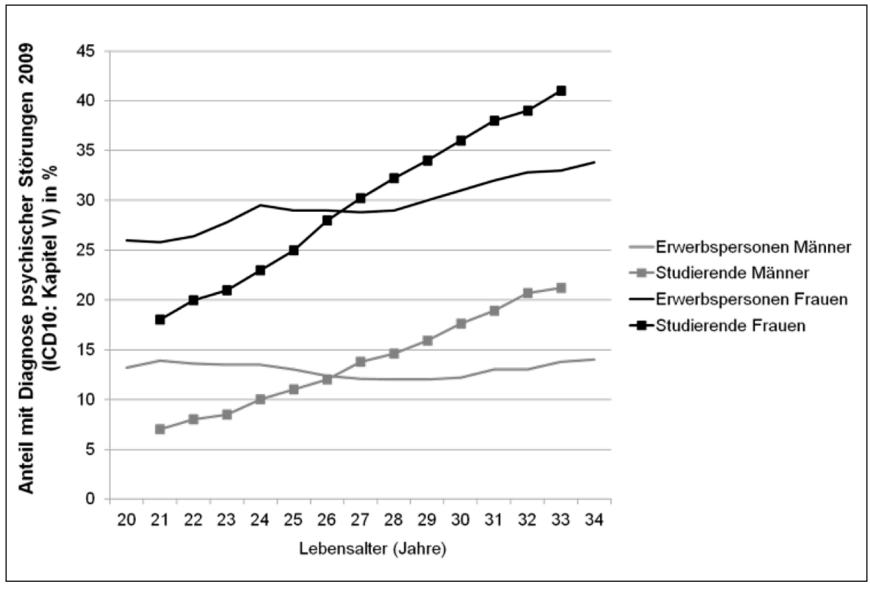


Abbildung 2: Ärztlich diagnostizierte psychische Störungen bei Studierenden und Erwerbspersonen 2009 (Techniker Krankenkasse [TK], 2011, S. 67)

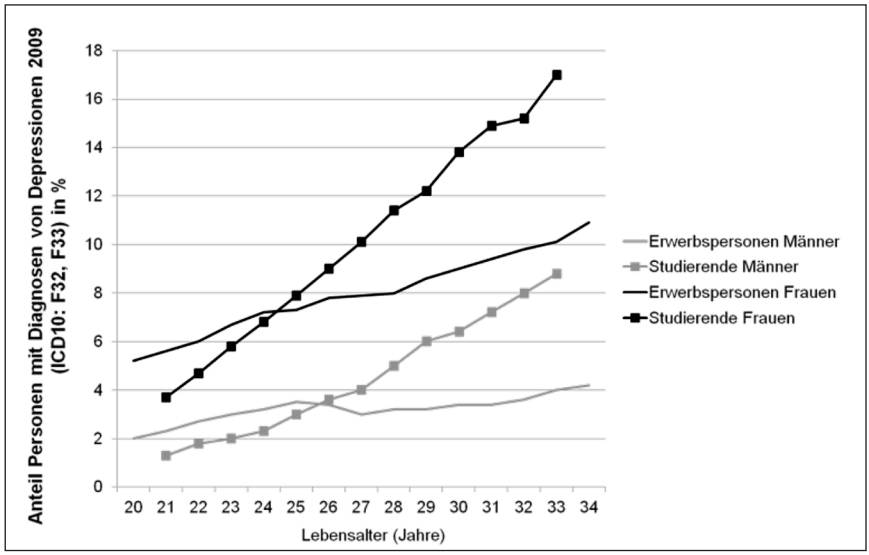


Abbildung 3: Anteil von Personen mit Diagnosen von Depressionen (ICD10: F32, F33) 2009 (Techniker Krankenkasse [TK], 2011, S. 66)

schen dem Status „Student"/„Erwerbstätiger" und dem Lebensalter bezüglich der Vulnerabilität gegenüber psychischen Störungen ausgehen.

Bei ärztlich diagnostizierten Depressionen zeigt sich ein ähnliches Bild (Abbildung 3).

Sowohl die statistischen Auswertungen von Medikamentenverordnungen (z. B. Antidepressiva) als auch Angaben aus ambulanten Versorgungseinrichtungen weisen übereinstimmend auf den verhältnismäßig hohen Anstieg von psychischen Störungen insbesondere bei älteren Studierenden hin.

„Während die Verordnungsraten von Antidepressiva unter jungen Erwerbspersonen mit zunehmendem Alter eher mäßig ansteigen, zeigen sich bei Studierenden insbesondere in mittleren Altersgruppen sehr viel ausgeprägtere altersabhängige Zunahmen der Verordnungsraten. Bis zu einem Alter von 25 Jahren liegen die Verordnungsraten bei Studierenden unter denen bei gleichaltrigen Erwerbspersonen, mit weiter zunehmendem Alter werden die Verordnungsraten von Erwerbspersonen zunehmend stärker überschritten. Im Alter von 31 Jahren werden männliche Studierende etwa doppelt so oft wie männliche Erwerbspersonen mit Antidepressiva behandelt, weibliche Studierende sind zu einem mehr als 60 Prozent größeren Anteil als weibliche Erwerbspersonen betroffen" (Techniker Krankenkasse [TK], 2011, S. 60).

In einer Studie der Universität Heidelberg zu psychischen Beschwerden und Störungen von Studierenden 2009 konnten Holm-Hadulla und Kollegen (2009) zeigen, dass 20-25% der Studierenden unter psychischen Störungen wie z. B. Depressionen, psychosomatischen Beschwerden, Zwangsstörungen oder Angststörungen leiden. Der Vergleich mit früheren Studien zeigt, dass die relative Häufigkeit psychischer Störungen bei Studierenden in den letzten 15 Jahren in etwa gleich geblieben ist, mit einer Ausnahme: Prüfungs- und Versagensängste in Leistungssituationen haben im Zeitraum zwischen 1993 und 2008 um 51% zugenommen.

Abbildung 4 zeigt die Verteilung ambulanter Diagnoseraten psychischer Störungen bei Studierenden im Alter von 20 bis 34 Jahren in Deutschland

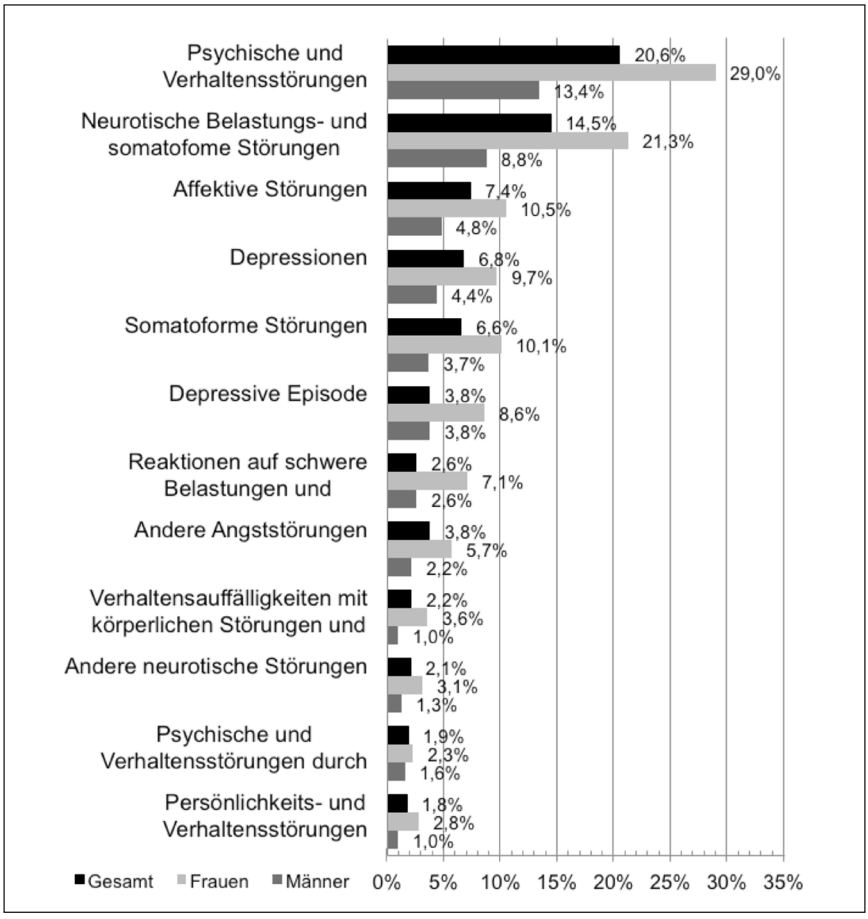


Abbildung 4: Ambulante Diagnoseraten psychischer Störungen (in %) bei Studierenden im Alter von 20 bis 34 Jahren in Deutschland im Jahr 2009 (Techniker Krankenkasse [TK], 2011, S. 61)

im Jahr 2009. Psychische und Verhaltensstörungen (z. B. Lernstörungen) und neurotische Belastungs- und somatoforme (auf die Körperfunktionen bezogene) Störungen (wie z. B. Konzentrationsstörungen, Kopfschmerz, Schlaflosigkeit) sind die am häufigsten diagnostizierten Störungen.

Als Ursachen hierfür werden neben der Intensivierung und stärkeren „Verschulung" der Studienorganisation im Rahmen des sog. „Bologna"-Prozesses (u. a. die Einführung der Bachelor- und Masterabschlüsse in drei und anschließenden weiteren zwei Jahren Regelstudienzeit) auch gestiegene Anforderungen an die Studierenden hinsichtlich Selbstmanagement und Selbstregulation diskutiert (Schmidt & Obergfell, 2011).

In einer aktuellen Studie des Hochschulinformationssystems (HIS) im Auftrag des Deutschen Studentenwerks zu Schwierigkeiten und Problemlagen von Studierenden und zur Wahrnehmung, Nutzung und Bewertung von Beratungsangeboten wurde von den repräsentativ Befragten der Lebensbereich „Studium" im Vergleich zu anderen Lebensbereichen




Abbildung 5: Wahrgenommener Stress bei Studierenden in verschiedenen Lebensbereichen (in %) (Ortenburger, 2013, S. 23)

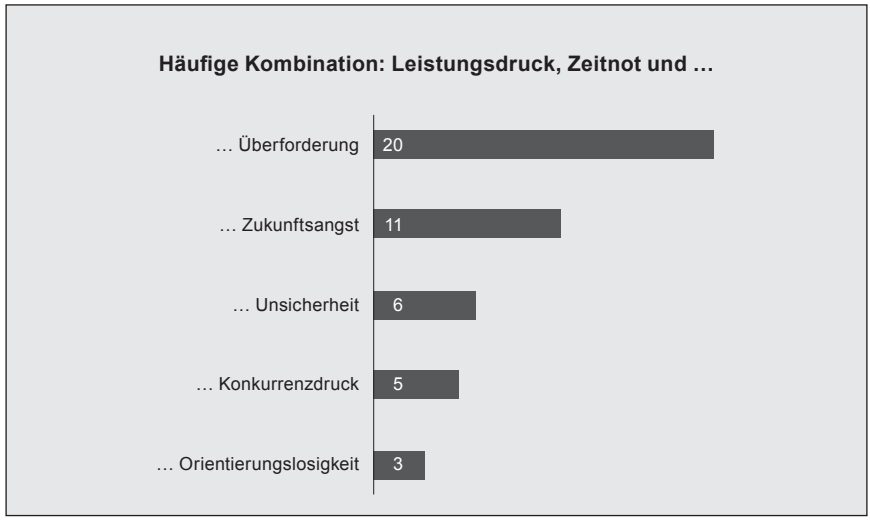


Abbildung 6: Kombinationen von stressbezogenen Assoziationen bei Bachelorstudierenden im Erststudium (in % aller Nennungen) (Ortenburger, 2013, S. 19)

und Themen (z. B. Arbeit, Partnerschaft, finanzielle Situation) am meisten mit Stresserleben assoziiert (Abbildung 5).

Bei genauerer Betrachtung der wahrgenommenen Stressoren wurde von den Befragten am häufigsten die Kombination aus Leistungsdruck, Zeitnot und Überforderung genannt (Abbildung 6).

In einer Studie von Frost und Mierke (2013) zum Vergleich von Stresserleben und Stressbewältigung bei Studierenden wurden signifikante Unterschiede hinsichtlich emotionaler Erschöpfung und eingeschränkten Handlungs- und Zeitspielräumen im Studium festgestellt. Auch im Vergleich zwischen Studierenden in Diplomstudiengängen und Bachelor-Studiengängen lassen sich erhöhte Belastungswerte bei der zweiten Gruppe feststellen.

Auch wenn hier von keiner strengen Kausalität zwischen den Studienbedingungen einerseits und der Entstehung psychischer Erkrankungen andererseits ausgegangen wird, stellt sich dennoch die Frage, wie Lern- und Lehrprozesse so gestaltet werden, können, dass Studium und Lehre nicht zu Überforderung, Unsicherheit und Angst führen. In diesem Buch sollen daher die folgenden Leitfragen zu dieser Problemstellung diskutiert und, soweit möglich, Lösungsvorschläge zur Stressreduktion erarbeitet werden.

**Leitfragen**

1. Welche psychosozialen **Anforderungen** und **Belastungen** existieren im Hochschulbereich
   a) im Studium selbst? (Zielgruppe: Studierende)
   b) in der Lehre? (Zielgruppe: Dozierende)
2. Welche **psychischen Ressourcen** können zum Erhalt und Aufbau von Gesundheit und Wohlbefinden in Studium und Lehre beitragen?
3. Welche **praktischen Methoden zur Gesundheitsförderung** sind im Hochschulbereich möglich und in der Praxis anwendbar?

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern nach der Lektüre dieses Buches, (wieder) mehr Spaß am Lernen und Lehren zu haben und dabei möglichst gesund zu bleiben oder rasch wieder gesund zu werden.

Meinen besonderen Dank möchte ich an dieser Stelle Frau Linda-Marie Borchard für die Unterstützung bei der Gestaltung der Grafiken und Abbildungen und für die kritische Durchsicht des Manuskripts aussprechen. Besonderen Dank auch an Heiko Finn, Christine Salb, Cornelia und Anna Mühlfelder, sowie Karin Wycisk für ihre kritische Lektüre und ihre Anregungen zur besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit des Texts.

Sachsenheim, im Juni 2014

***Manfred Mühlfelder***

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird im Folgenden meist nur das männliche Geschlecht benutzt. Die Ausführungen beziehen sich aber stets auf Personen beiderlei Geschlechts.

# 2 Veränderungen in der Hochschullandschaft und deren Konsequenzen für Studium, Arbeit und Gesundheit

In den vergangenen 15 Jahren hat sich die Hochschullandschaft in Deutschland stark gewandelt. Spätestens seit 1999, mit Beginn des sog. „Bologna"-Prozesses zur Schaffung eines einheitlichen Hochschulraumes in der europäischen Union, der in der gesellschaftlichen Debatte oft auf die Einführung von Bachelor- und Masterstudiengängen anstelle der etablierten Diplomstudiengänge verkürzt wird, haben sich die Rahmenbedingungen für Hochschulen verändert. Politische, technologische, rechtliche, finanzielle und demografische Faktoren beeinflussen immer mehr die Hochschulen als Orte des Lernens, Forschens und Arbeitens (Abbildung 7).

Der technologische Wandel führt dazu, dass verstärkt multimediale Techniken in der Lehre zum Einsatz kommen (z. B. die sog. „massive open online courses" (MOOCs) und weitere eLearning-Formate, wie e-pubs, webinare, weblogs und podcasts). Die Akkreditierung von Studienpro-

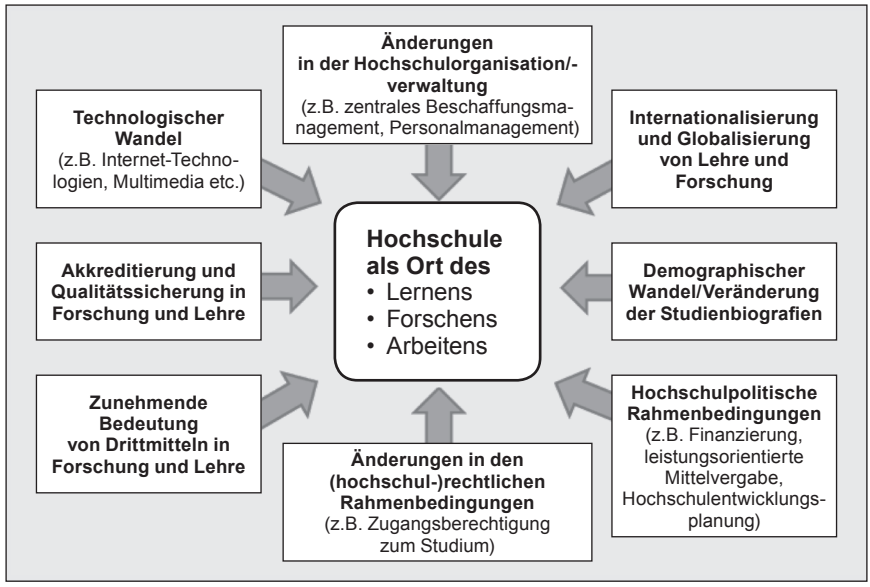


Abbildung 7: Einflussfaktoren auf Hochschulen (eigene Darstellung)

grammen und Systemen der Qualitätssicherung in Hochschulen durch Agenturen im Auftrag des Wissenschaftsrats führt zu administrativen Aufwänden und standardisierten Verfahren der Qualitätssicherung (z. B. bei der Evaluation von Lehrveranstaltungen). Das Einwerben von Drittmitteln in Forschung und Lehre gewinnt für die Hochschulen mehr und mehr an Bedeutung in der Haushaltsplanung. Änderungen in der Hochschulorganisation und -verwaltung, wie beispielsweise die zentrale Beschaffung von Dienstleistungen, Personal und Geräten durch die zentrale Hochschulverwaltung, verändern die Arbeitsweisen und -prozesse in vielen Bereichen. Controlling-orientierte Instrumente, wie z. B. eine „leistungsorientierte Mittelvergabe" (LOM) oder strukturierte Zielvereinbarungen mit der Hochschulleitung, den Fakultäten und Fachbereichen, werden mehr und mehr genutzt, um die Effektivität und die Effizienz von Hochschulen zu steigern. Dieser Prozess wird unter anderem durch die hochschulpolitischen Rahmenbedingungen und Ziele der jeweiligen Landesregierung bzw. des Hochschulträgers stark beeinflusst.

Der demografische Wandel nimmt zunehmend Einfluss auf die Hochschulen, indem zum einen der Anteil jüngerer Menschen, welche bisher die traditionelle Studierendengeneration ausmachen (d. h. zwischen 18 und 28 Jahre), stark zurückgehen wird, während zum anderen der Anteil älterer Menschen (65 Jahre und älter) stark zunehmen wird. Damit einher geht eine Veränderung der Studierendenbiografien. Der Bedarf an kontinuierlicher akademischer Fort- und Weiterbildung in Vereinbarkeit mit beruflichen und familiären Anforderungen, oft unter dem Schlagwort „lebenslanges Lernen" diskutiert, setzt die Hochschulen unter Druck, neue Studienmodelle zu entwickeln und sich den verändernden Anforderungen vieler Studierender hinsichtlich Flexibilität, Studierbarkeit und Vereinbarkeit mit Familie und Beruf anzupassen.

Die Internationalisierung und Globalisierung von Lehre und Forschung ermöglicht eine zunehmend Grenzen und Kontinente übergreifende Zusammenarbeit, erfordert aber bei den Akteuren ein hohes Maß an interkultureller Kompetenz und gut ausgebildete Fremdsprachensprachkenntnisse, zumindest im Englischen.

All diese Faktoren tragen dazu bei, dass sich Hochschulen als Orte des Lernens, Forschens und Arbeitens in den vergangenen Jahren stark gewandelt haben. Die Anforderungen an die Studierenden und Dozierenden, Wissenschaftler und Verwaltungsmitarbeiter sind hinsichtlich der Komplexität der Aufgaben gestiegen, während Belastungsfaktoren wie Unsicherheit, Zeitdruck und quantitative Überforderung meist ebenfalls zugenommen haben. Vgl. hierzu z. B. den „Stressreport 2012" der

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Lohmann-Haislah, 2012) oder die Ergebnisse verschiedener Hochschullehrerbefragungen, (z. B. Bundesministerium für Bildung und Forschung [bmbf], 2011). Bislang spielt das Thema „Psychosoziale Anforderungen und Belastungen in Studium und Lehre" an den meisten Hochschulen aber noch eine eher untergeordnete Rolle in der Diskussion.

Im folgenden Kapitel sollen daher die Anforderungen und Belastungen für die verschiedenen Akteure in Studium und Lehre genauer betrachtet, analysiert und diskutiert werden. Dabei wird nicht zwischen verschiedenen Hochschultypen oder anderen Organisationsformen im akademischen Betrieb (Universität, (Fach-)Hochschule, Akademie, Forschungsinstitut, Graduiertenkolleg, etc.) unterschieden, weil die oben genannten Einflussfaktoren mehr oder minder für alle dieselben sind. Je nach Fachdisziplin, Größe der Hochschule, Ausrichtung und Gewichtung von Lehre und Forschung, Trägerschaft (privat, staatlich, kirchlich, Stiftung) und Ausstattung (personell, finanziell, räumlich) ergeben sich natürlich spezifische Rahmenbedingungen, auf die hier nicht differenziert eingegangen werden kann. Die folgenden Überlegungen sollen aber unabhängig davon für alle Hochschultypen und Studiengänge und -formen gelten.

# 3 Psychosoziale Anforderungen und Belastungen in Studium und Lehre

Die Arbeits- und Lernaufgaben unterscheiden sich hinsichtlich der psychischen Anforderungen, die sie an uns stellen. Aufgaben mit hohen psychischen Anforderungen bedürfen unserer vollen Aufmerksamkeit und sind durch viele planerische Tätigkeiten, Entscheidungen, Konzentration, Präzision und Kreativität gekennzeichnet. Aufgaben mit geringen psychischen Anforderungen hingegen sind oft monotone Handlungsroutinen, die teilweise unbewusst ausgeführt werden können. Je nach Übungsgrad können sich die Anforderungen einer Aufgabe verändern. Wenn wir etwas gut und sicher ausführen können, wird uns häufig schnell langweilig und wir suchen nach neuen Aufgaben mit höheren psychischen Anforderungen.

**Definition (1):**

> **Psychosoziale Anforderungen** bezeichnen jene Merkmale einer Tätigkeit oder Aufgabe, die kognitive, soziale, motivationale und emotionale Regulationserfordernisse menschlicher Handlungen beeinflussen. Sie sind konstitutive Merkmale einer konkreten Lern- und/oder Arbeitssituation und unabhängig von der subjektiven Bewertung eines Individuums.
>
> Eigene Definition in Anlehnung an Oesterreich (2001).

Psychosoziale Anforderungen sind jeweils tätigkeitsspezifisch und somit je nach Rolle des Handelnden und dessen Aufgabenspektrum unterschiedlich ausgeprägt.

Übung:

Abbildung 8 stellt ein Kontinuum von Aufgaben mit hohen psychischen Anforderungen bis zu niedrigen psychischen Anforderungen dar. Versuchen Sie, die folgenden Aufgaben auf dem Kontinuum einzuordnen:

- einen englischen Text übersetzen,
- einen mathematischen Beweis nachvollziehen,
- eine Präsentation mit einer Software erstellen,
- den Fahrplan studieren, um die nächste S-Bahn zur Hochschule zu nehmen,
- Wäsche bügeln,