

## STANDPUNKT

Von Franziska Muth

## Verspannte Studenten



Ein Vorurteil hält sich wacker: Studenten haben viel Freizeit, leben gemütlich in den Tag hinein. Herrlich entspannend sei ihr Alltag im Vergleich zu dem eines Berufstätigen. Von Stress keine Spur ...

Der eine oder andere Student mag in das Klischee passen. Die Mehrheit mit Sicherheit nicht. Zwar gibt es keine Zahlen darüber, wie viele Studierende wirklich stressgeplagt sind. Auch weiß niemand genau, wie viele mit psychischen Problemen kämpfen. Die Erfahrungen vieler Selbsthilfegruppen und psychologischer Berater sowie die hohe Nachfrage nach Entspannungskursen zeigen aber überdeutlich, dass eine wachsende Zahl Studierender psychisch überfordert ist.

Heutige Studenten sehen sich mit ganz anderen Herausforderungen konfrontiert als ihre Eltern-Generation. Bedeutete damals ein abgeschlossenes Studium eine Job-Garantie, so steht der Durchschnittsstudent der Generation Praktikum zumindest mental immer an der Schwelle zur Arbeitslosigkeit. Zukunfts- und Versagensängste sind daher oft Bestandteil des Studiums. Dass Angebote zum Stressabbau boomen, überrascht da nicht.

## AKADEMISCHES ALPHABET

## Q wie Quelle

Wie würde der Ausspruch „Der kann mich mal ...“ wirken, würden wir seine Quelle nennen? Ihm müsste jedes Mal der Hinweis „das stammt übrigens von Goethe“ folgen, vielleicht noch mit dem Vermerk auf den „GötZ von Berlichingen“. Das wäre zwar eine korrekte wissenschaftliche Arbeitsweise, aber die Wirkung wäre dahin. Ähnlich verhält es sich mit dem Internet-Lexikon Wikipedia. Bei korrektem wissenschaftlichen Arbeiten müsste die Enzyklopädie in der Quellenangabe einer Hausarbeit oder eines Referats auftauchen, am besten mit dem Zusatz: „Inhalt stammt von unbekanntem Internetnutzern, deren Kenntnis auf dem Gebiet nicht überprüft werden kann“. Auch hier wäre die Wirkung dahin.

Deshalb kopieren viele Studenten aus Wikipedia und stellen es in ihren Arbeiten als eigenes Gedankengut dar. Verwenden sie dazu noch andere Internetseiten, nennen sie es schon eine wissenschaftliche Arbeit, weil sie sich nicht nur aus einer Quelle, sondern aus mehreren bedienen. Dabei argumentieren sie, dass man sich über Plagiate nicht ärgern solle, schließlich seien diese quasi Komplimente an die Urheber. Das stammt übrigens von Theodor Fontane. Das sollte bei korrekter Umgangsweise mit Quellen schon dazugesagt werden.

Heike Schmieder

## CAMPUS KOMPAKT

**Die Absolventen** des berufsbegleitenden Weiterbildungsstudiums für die Fächer Polnisch und Tschechisch an Mittelschulen sowie Gymnasien sind jetzt an der Leipziger Uni verabschiedet worden. Insgesamt haben 28 Lehrer, davon 17 im Fach Tschechisch, elf im Fach Polnisch, die Ausbildung erfolgreich mit Staatsexamina abgeschlossen.

**Utz Dornberger** und sein Team vom Institut für Afrikanistik der Uni Leipzig haben beim letzten Futuresax-Wettbewerb den mit 3 000 Euro dotierten ersten Platz in der Kategorie Dienstleistung belegt. Sie konnten sich mit der Vermarktungsstrategie eines speziellen Masterstudiums durchsetzen, das auf die Qualifizierung von Mitarbeitern kleiner und mittelständischer Unternehmen zielt.

**Fotografien** des deutsch-israelischen Künstlers Moshe Gross sind jetzt in der Leipziger Fachhochschule für Telekommunikation zu sehen. Der gebürtige Leipziger stellt mit seinen „Fotografien aus Israel“ erstmals in seiner Heimatstadt aus. Die Bilder dokumentieren die Entwicklung des Staates Israel.

**Neuer Beauftragter** für Studenten mit Behinderung ist an der Leipziger Uni Michael Beyer von der Theologischen Fakultät. Der Senat benannte ihn für dieses Amt. Er ist unter der Rufnummer 9735 436 erreichbar.

**In diesem Semester** ist der Brite James Hopkin als Picador Guest Professor für Literatur am Institut für Amerikanistik der Universität Leipzig. Mit einer Lesung stellt er sich am 12. Juli um 20 Uhr in der Galerie Pierogi in der Spinnereistraße 7 vor. Im Anschluss an die Lesung gibt es eine kleine Feier mit den Autoren.

Campus Leipzig ist ein Gemeinschaftsprojekt der LVZ und des Studiengangs Journalistik der Universität Leipzig, gefördert von der Sparkasse Leipzig. Die Seite wird von der Lehrredaktion unter Leitung von Prof. Dr. Michael Haller betreut. Redaktionelle Verantwortung dieser Ausgabe: John Hennig und Daniel Müller. Campus ist erreichbar unter [campus@uni-leipzig.de](mailto:campus@uni-leipzig.de).



## Auf Kosten der Kinder

Projekt für Studenten-Kita im Leipziger Süden kann vorerst nicht mit städtischer Unterstützung rechnen

Kleine Beine baumeln von den Stühlen, Münder gieren nach Essen, der Geräuschpegel erinnert an einen Kindergarten. Doch der Schauplatz ist eine Mensa im Leipziger Süden. Dort toben Semester für Semester immer mehr Kinder durch die Essensräume. Denn viele studentische Eltern wissen ob der wenigen Kindertagesstätten (Kitas) in der Südvorstadt und Connewitz nicht, wo sie ihre Kinder lassen sollen.

Der FHL-Verein versucht diesem Platzmangel mit einem eigenständigen, speziell auf studentische Eltern abgestimmten Kita-Projekt entgegenzuwirken. Bei der FHL-Kita soll es längere Öffnungszeiten geben, so dass Kinder auch am Wochenende betreut werden

können. Zudem ist an eine spontane Betreuung gedacht, die Eltern in Anspruch nehmen können, die grundsätzlich ohne Kita zurechtkommen, in Bedarfsfällen aber eine Anlaufstelle benötigen. Ohne finanzielle Unterstützung der Stadt ist das Projekt allerdings nicht realisierbar.

Und so bemüht sich der Verein schon lange, in den Bedarfsplan der Stadt für 2008 aufgenommen zu werden. In diesem wird unter anderem festgelegt, wie viele Kita-Plätze geschaffen werden müssen und welche Kita-Projekte Unterstützung erhalten. Doch von dort kam eine Abfuhr: Die Planungen für das kommende Jahr seien abgeschlossen, heißt es beim Jugendamt. „Wir stehen schon seit Sommer 2006 in Verbindung

mit dem Jugendamt, warum sind wir jetzt nicht berücksichtigt worden?“ fragt sich Andre Mannchen, der Vorsitzende des FHL-Vereins. Dabei hatte alles viel versprechend begonnen. „Wir haben gute Gespräche geführt und uns an die Fristen und Vorgaben gehalten. Und jetzt antworten sie nicht einmal mehr auf unsere Briefe“, sagt Mannchen.

„Ich finde das Projekt im Allgemeinen ja gut, aber es ist für uns nicht umsetzbar“, rechtfertigt sich Thomas Schmidt vom Jugendamt. Sein einziges Argument lautet so: „Eine so genannte spontane Betreuung ist kaum zu realisieren. Da wird es Probleme mit dem Gesundheitsamt geben. Eines der Kinder

könnte krank sein und die anderen anstecken.“ Freilich kein Alleinstellungsmerkmal für eine Studenten-Kita.

Fest steht: Leipzig braucht im Süden dringend zusätzliche Kita-Plätze. „Da kann ich es nicht verstehen, dass sie unseren Vorschlag zurückweisen“, sagt Mannchen erntüchert. Und tatsächlich sind die Argumente des Jugendamts nur schwerlich nachvollziehbar. Hat der Verein doch mittlerweile sowohl ein geeignetes Grundstück als auch einen Investor für das Projekt gefunden. Alles Weitere hängt nun vom Jugendamt ab – und von der Kommunikation der beiden Parteien untereinander, die im Sinne der Kinder wieder intensiviert werden sollte.

Christiane Göke



Schuhe weg, Matten raus, Beine lang: Beim autogenen Training gibt es für stressgeplagte Studenten Entspannung unter Anleitung.

Foto: Franziska Muth

## Liegen lernen

Prüfungsangst, Leistungsdruck, Sorge vor der Zukunft: Immer mehr Studenten leiden unter akutem Stress

Von FRANZISKA MUTH und LOUSIA NOACK

Sandra liegt bequem auf dem Rücken, ihre Augen sind geschlossen. Sie atmet gleichmäßig und versucht ihre Gedanken auf die einfache Formel „Ich bin ruhig, schwer und warm“ zu beschränken. Beim autogenen Training kann die Studentin der Kommunikations- und Medienwissenschaft die Doppelbelastung von Abschlussarbeit und Job vergessen. Deshalb besucht sie den Kurs, den das Zentrum für Hochschulsport (ZfH) der Uni Leipzig anbietet. „Ich kann oft schlecht einschlafen und bin häufig nervös, obwohl es dafür keinen Grund gibt. Deshalb habe ich mich hier angemeldet“, sagt Sandra.

„Nicht nur Schlafstörungen sind Symptome für Stress während des Studiums“, weiß Kay-Uwe Solisch, psychologischer Berater beim Studentenwerk Leipzig. „Kopfschmerzen, Depressionen, Magen-Darm-Probleme und Hyperaktivität sind die häufigsten Folgen psychischer Belastung.“ Seine Sprechstunde steht für alle Studierenden offen. Hier können sie vertraulich über Probleme aller Art sprechen. Gisela Mohr, Direktorin des Instituts für Psychologie II der Universität, erforscht unter anderem den Zusammenhang von Arbeit und Stress. Ihre Erkenntnisse aus der Arbeitspsychologie überträgt sie auf die Hochschulausbildung: „Stress kann generell zur Schwächung des Immunsys-

tems führen und deshalb Ursache für fast jede Krankheit sein.“

Auch Germanistik-Studentin Ramona hat aufgrund starker Magenschmerzen, Einschlafstörungen und Nervosität die Sprechstunde von Berater Solisch aufgesucht. Seitdem sie im letzten Oktober ihr Bachelor-Studium begonnen hat, treten bei ihr diese Symptome auf. „Ich vermute, dass die hohen Anforderungen meines Studiengangs eine Ursache dafür sind“, sagt sie. Solisch weist auf den Unterschied zwischen den alten Magister- und Diplomstudiengängen und den neu eingeführten, strafferen Bachelor- und Masterstudiengängen hin. „Bachelor-Studenten haben einen hohen Leistungsdruck, weil sie wissen, dass nur weniger als ein Drittel von ihnen die Chance für ein Aufbaustudium erhält.“ Zusätzlich bliebe den meisten Bachelor-

Studierenden kaum Zeit, neben dem Unterricht einen Job zur Finanzierung des Studiums anzunehmen. „Das stellt für viele eine erhebliche psychische Belastung dar.“

Gisela Mohr sieht nicht pauschal eine bestimmte Gruppe von Studenten als besonders stressgefährdet: „Medizinstudenten haben nicht unbedingt mehr Stress als Sozialwissenschaftler, lediglich ihre Arbeits- und Lernmethoden unterscheiden sich.“ Oft seien Leistungsdruck, Prüfungsängste oder ein Job neben dem Studium Auslöser der Belastung. Viele Studenten würden zudem von Zukunftsängsten geplagt. Es gibt aber Lösungsansätze für die Probleme. Bevor man sich psychologisch behandeln lässt, müsste man sich erstmal selbst hinterfragen: „Jeder sollte einen Arbeitsplan aufstellen und darauf ach-

ten, dass er bei der Arbeit nicht abgelenkt wird. Auch Hobbys sind wichtig. Für Mühen sollte man sich bewusst belohnen“, empfiehlt Solisch. Mohr rät, sich zunächst mit Kommilitonen auszutauschen.

„Oft ist das Problem nicht individuell, sondern strukturell. Die Fachschaftsräte sind an dieser Stelle gute Ansprechpartner“, so die Stressforscherin. Auch die studentische Selbsthilfegruppe Hopes ist für Studenten mit hohen psychischen Belastungen eine Anlaufstelle. „Wir machen Studenten Mut, geben Tipps und die Möglichkeit, sich anzulehnen“, sagt Cornelia Jurack von Hopes. Der Name suggeriert es: Der Verein will betroffenen Studenten ein wenig Hoffnung geben und sie darin unterstützen, ihr Studium erfolgreich abschließen zu können. Unterdessen erfreuen sich Entspannungskurse im Hochschulsport seit Jahren wachsender Beliebtheit, wobei das ZfH kaum nachkommt: Beim Yoga etwa standen im Wintersemester 900 Interessierte auf der Warteliste.

Auch Ramona will sich für einen der Kurse des ZfH einschreiben. Noch hat sie sich nicht entschieden, ob es Stressbewältigung, Muskelentspannung oder Yoga sein soll. Sandra hingegen hat für sich offenbar die richtige Wahl getroffen. Das autogene Training hat ihr bereits geholfen: „Bei einem Bewerbungsgespräch für einen Job vor ein paar Wochen habe ich zum ersten Mal meine innere Unruhe besiegt.“

## SERVICE

## Anlaufstellen bei Hochschulstress

- Der psychologische Berater des Studentenwerks, Kay-Uwe Solisch, steht in Krisen- und Belastungssituationen, bei Studienproblemen wie Prüfungsängsten und Lernblockaden zur Verfügung. Sprechstunde täglich nach persönlicher Vereinbarung. Telefon: 034205 83645 oder 0172 3407533
- Das Zentrum für Hochschulsport ([www.uni-leipzig.de/~sport](http://www.uni-leipzig.de/~sport)) bietet mehr als 400 Kur-

se an, die im Semester von rund 10 000 Teilnehmern genutzt werden. Darunter gibt es zahlreiche Angebote zur Stressbewältigung wie autogenes Training, Tai Chi und Ausgleichsgymnastik. Die Kursgebühr beträgt zwischen 10 und 63 Euro.

## WO DIE HOCHSCHULE GLÜCKLICH IST

## Professorin Nagelschmidt zwischen Hektik und Stille

Dozenten, Mitarbeiter und Studenten der Leipziger Hochschulen stellen in dieser Campus-Serie ihren Lieblingsort vor. Und erzählen, warum sie gerade diesen Platz mögen.

♦ Gemütlich die Beine baumeln lassen, ein paar Sonnenstrahlen genießen und in Gedanken versinken. Die Stimmen der vorbei laufenden Menschen verschmelzen zu einem undefinierbaren Raunen, ein Brunnenschert, und aus der Fußgängerzone ertönen Akkordeklänge. Der Geruch von Pommes Frites und Currywurst weht von der Imbissbude herüber. Wir sind im Innersten der Leipziger Innenstadt.

Uni-Professorin Ilse Nagelschmidt liebt es, ihre knappe Freizeit hier zu verbringen. Genaue gesagt auf einer Bank auf dem kleinen Grünstreifen hinter der Thomaskirche, direkt neben der großen Eckbuchhandlung. Hier kann sie richtig abschalten. „Wenn ich einmal die Nase voll habe von der Arbeit, komme ich gerne hierher und entspanne.“ Beim Beobachten der vorbeiziehenden Massen fällt ihr immer wieder auf, was für eine schnelllebige



Im Schatten der Thomaskirche sinniert Germanistik-Professorin Ilse Nagelschmidt über anstehende Seminare. Foto: Vi Vien Baldauf

Stadt Leipzig ist. Das findet sie faszinierend. Hier kommen der Germanistikdozentin auch meist die besten Ideen für Tagungen oder Seminare. „Ich bin einfach ein Stadtmensch. Ich liebe Leipzig mit all seinen Facetten und kann bei der größten Hektik um mich herum die klarsten Gedanken fassen.“

Ilse Nagelschmidt ist von dem Platz begeistert, weil er die beiden Teile der Stadt vereint: „Auf der einen Seite hat man den weltlichen Teil, die Bürgerstadt, die durch das Alte Rathaus verkörpert wird. Auf der anderen Seite zeigt sich der geistliche Teil, die Thomaskirche.“ Zu der hat sie eine besondere Bindung, denn dort wurden ihre beiden Enkel getauft. Vergangenes Jahr schob sie oft den Kinderwagen in ihre städtische Ruhe-Oase und genoss zusammen mit ihrer kleinen Enkelin die Stille in der Hektik.

Heute geht Ilse Nagelschmidt wieder alleine zu ihrem Lieblingsort – ihr Enkelkind ist mittlerweile recht quirlig geworden und erfordert viel Aufmerksamkeit. Da wäre Entspannung kaum möglich. „Dieser Platz ist super. Es ist ein Stück Natur mitten in der Stadt. So wie es typisch ist für Leipzig.“

Jennifer Brüsck

Professorin Schulz-Siegmund

## „Ich bin in der traditionellen Männerrolle“

Michaela Schulz-Siegmund hat viel zu tun. Seit Anfang des Jahres ist sie Professorin für Pharmazeutische Technologie an der Universität Leipzig. Wenn sie abends nach Hause kommt, strahlt ihre zehnjährige Tochter sie an. Wie sie diese Doppelbelastung bewältigt und sich gleichzeitig in einer neuen Stadt einlebt, verrät sie im Interview.

Frage: *Karriere und Mutterrolle: Kriegen Sie beides unter einen Hut?*

Michaela Schulz-Siegmund: Ja, aber nur als Duo mit meinem Mann. Er ist Systemadministrator und zurzeit noch auf der Suche nach einem neuen Job. Ich bin quasi in der traditionellen Männerrolle. Außerdem haben wir eine Tagesmutter.

Wie sieht Ihr Tagesablauf aus?

Ich stehe um 6.15 Uhr auf und füttere erstmal die Kleine. Gegen 8 Uhr beginne ich meinen Arbeitstag. Viel Zeit verbringe ich mit der Vorbereitung der Vorlesungen und dem Aufbau meiner Arbeitsgruppe. Ich versuche, um halb sieben zu Hause zu sein, damit meine Tochter und ich noch spielen können. Manchmal gehen wir noch zu dritt spazieren, bevor ich die Kleine ins Bett bringe. Danach wird noch ein bisschen gearbeitet.

Haben Sie da überhaupt Zeit, sich in Leipzig einzuleben und umzusehen?

In der Woche komme ich nicht viel dazu, die Stadt kennen zu lernen. Wenn man irgendwo neu hinkommt, muss man vieles erst einmal organisieren. Aber am Wochenende genießen wir das Leben in Leipzig intensiv.

Wie gefällt Ihnen Leipzig?

Sehr gut. Der Altstadt kern ist wirklich schön. Ich bin glücklich, in einer großen Stadt mit entsprechendem kulturellem Angebot gelandet zu sein. Die leer stehenden Häuser sehe ich mittlerweile gar nicht mehr.

Wo gehen Sie am liebsten hin?

Wir genießen den Zoo, sind stolze In-

## INTERVIEW

haber einer Jahreskarte. In der Nähe vom Elsterflutbecken gibt es zudem einen kleinen Berg, von dem man die ganze Stadt überblicken kann. Natürlich gehen wir auch einfach mal in die Innenstadt, um ein bisschen zu bummeln und einen Kaffee zu trinken.



Michaela Schulz-Siegmund

Foto: Tobias Winzer

Haben Sie schon ein Lieblingscafé?

Das Café Kandler an der Thomaskirche.

Verstehen Sie mittlerweile Sächsisch?

Ich glaube, es geht schon. Nur der erste Kontakt – mit einem netten Taxifahrer – hat mich etwas verunsichert. Ich konnte einfach nicht herausfinden, was er mir erzählen wollte. Dabei habe ich einiges an Dialekterfahrung. Ich komme ursprünglich aus Berlin und war in Bayern und Österreich. Aber inzwischen habe ich viele offene und herzliche Leipziger kennen gelernt und ein paar putzige Ausdrücke in mein Vokabular aufgenommen.

Interview: Tobias Winzer

## HGB-Ausstellung

## Konzeptkunst bei Kopf oder Zahl

Die Ausstellung Kopf oder Zahl II in der Galerie der Hochschule für Grafik und Buchkunst (HGB) zeigt bis zum 14. Juli mediale und konzeptionelle Arbeiten junger Leipziger Künstler. Bei der Konzeptkunst wird die künstlerische Idee in den Mittelpunkt gerückt. Installationen und Videos gehören genauso dazu wie Performance und Fotografie. Die Künstler thematisieren gesellschaftliche und politische Fragen inner- und außerhalb des Kunstfeldes.

Helmut Mark, Professor für Medienkunst, leitete die Schau Kopf oder Zahl bereits für den Kunstraum Niederösterreich in Wien. Auf der Basis der von ihm ausgewählten Künstler und Künstlerinnen wurde die zweite Auflage der Ausstellung für die Galerie der HGB neu zusammengestellt. Clemens von Wedemeyer ist einer von zwölf Leipziger Künstlern, die ihre Arbeiten präsentieren. Er war bereits auf zahlreichen Ausstellungen vertreten, so bei der 4. Berlin Biennale für zeitgenössische Kunst.

Exposition geöffnet Dienstag bis Freitag von 12 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis 15 Uhr