

Die Nummer gegen Kummer

Universitäten Immer mehr Studenten rufen ein Sorgentelefon an. Bei Nightline in Heidelberg helfen Kommilitonen. *Von Andreas Baumer*

Nur zweimal klingelt das Telefon, da meldet sich schon eine leise, aber freundliche Stimme: „Nightline Heidelberg hier. Wie kann ich Ihnen helfen?“ Immer mehr Studenten wenden sich bei psychischen Problemen an Telefonseelsorgen, wie Nightline sie anbietet, um frei über Ängste und Sorgen zu reden.

Die Idee eines Kummertelefons speziell für Studenten ist ein Import aus England. Die deutsche Variante davon hat ihre Wurzeln in Heidelberg. Im Februar 2009 entschieden sich Mitarbeiter der lokalen studentischen Telefonseelsorge, einen überregionalen Förderverband zu gründen. Seitdem können in Deutschland 14 Universitätsstädte von sich behaupten, ein kostenloses Sorgentelefon für Studenten anzubieten, womit laut Vorstandsmitglied Christina Korntreff rund ein Fünftel aller Studierenden in Deutschland abgedeckt ist. Mit Heidelberg, Karlsruhe, Freiburg, Tübingen und Konstanz befinden sich fünf davon in Baden-Württemberg. Der Vorteil der Einrichtung: bedrückte Studierende

können anonym anrufen und sich ihren Kummer von der Seele reden.

Die verschiedensten Probleme kommen zur Sprache. „Von der einfachen Auskunft, wo das nächste Bafög-Amt liege, über Angst vor Referaten oder Klausuren bis hin zur drohenden Exmatrikulation“, sagt Korntreff. Dabei könnten sich manche Anrufe bis zu drei Stunden hinziehen. Die Gesprächspartner, selbst Kommilitonen aus unterschiedlichsten Studiengängen von Psychologie bis Naturwissenschaften, hören konzentriert zu und versuchen, das Problem zu besprechen und zu strukturieren. Ratschläge werden nicht erteilt. Dazu seien die ehrenamtlich Arbeitenden auch gar nicht ausgebildet, heißt es.

Es geht eher darum, dass Studenten mit Kommilitonen auf Augenhöhe reden können. „Das erleichtert den Anrufern die Kontaktaufnahme und senkt die Hemmschwelle“, sagt Korntreff. In Tübingen können Studenten das Kummertelefon zweimal in der Woche von 21 bis 1 Uhr anrufen, in Heidelberg, wo 40 Freiwillige arbeiten,

sogar täglich. Die späten Schichten sind mit Bedacht gewählt. „In dieser Zeit fühlen sich viele besonders einsam“, so Korntreff.

Nightline kann als Reaktion auf einen Besorgnis erregenden Trend verstanden werden. Denn wie Studien zeigen, gibt es immer mehr Studenten, die unter Stress leiden. Dem Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse von 2011 zufolge ist der Anteil der an Hochschulern verschriebenen Antidepressiva seit 2006 um 54 Prozent gestiegen. Laut einer Forsa-Umfrage von 2012 nimmt jeder zehnte Psychopharmaka, um im Studium bestehen zu können. Gleichzeitig ist die Zahl der Erstkontakte mit psychologischen Beratungsstellen der Hochschulen seit Einführung des Bachelor- und Mastersystems sprunghaft angestiegen. 2010 suchten 26 000 Studenten Hilfe in den psychologischen Beratungsstellen der Studentenwerke – das sind 14 Prozent mehr als im Vorjahr.

Den Trend kann der Psychotherapeut Rainer Holm-Hadulla von der Beratungsstelle des Studentenwerks Heidelberg bestätigen. Die Gründe liegen seiner Meinung nach in der steigenden Akzeptanz psychologischer Hilfsangebote. Studierende würden bei Prüfungsängsten und Arbeits-

schwierigkeiten nun wesentlich früher Beratungsstellen aufsuchen. Vor 20 Jahren hätten Studenten wichtige Prüfungen nach vier bis fünf Jahren im Studium absolviert. In den heute üblichen Bachelorstudiengängen hingegen zählen bereits Erstsemesterprüfungen für die Endnote. Eine Vielzahl von Depressionen und Angststörungen, die in der Beratungsstelle zu sehen sei, sei aber sicherlich nicht durch die Studienreformen bedingt, so Holm-Hadulla. Vielmehr seien solche Krankheiten auf andere Nöte wie Anpassungsprobleme oder Trennungen zurückzuführen.

Laut einer Studie des Instituts für Höhere Studien (IHS) finden aber bis zu 30 Prozent der Studenten Beratungen in Hochschulen oder Studentenwerken weniger bis gar nicht hilfreich. Vielen sei das zu offiziell, sagt Korntreff. Für sie stellt Nightline eine wertvolle Alternative dar. Die Ausbreitung der Förderinitiative schreitet rasch voran. Neben den 14 Standorten will man in fünf weiteren Städten bald Sorgentelefone einrichten. Auch E-Mail-Kummerkästen und Skype-Konferenzen sollen künftig flächendeckend ermöglicht werden. Damit vielen Studenten in Deutschland ein offenes Ohr geboten werden kann.