

„Bin ich nur ein Nichtsnutz?“ - Studieren mit Depressionen

06.06.2018 Laura (Name von der Redaktion geändert) scheint alles mühelos zu gelingen: Einser-Abitur, gute Klausuren, studieren in Regelzeit. Doch an sich selbst glaubt die BWL-Studentin nicht. Selbsthass heißt ihre unsichtbare Barriere.



„Schon zu Beginn der Pubertät war ich oft sehr traurig und die kleinsten Dinge haben mir zugesetzt. Einmal habe ich den Abgabetermin für ein Erdkunde-Referat verschwitzt. Was kannst du denn eigentlich, wenn du nicht einmal das schaffst? Immer wieder ging mir die Frage durch den Kopf. Dann musste der immense Druck irgendwo hin. Ich habe mich geritzt. Ich musste mich bestrafen für meine Dämlichkeit. Dabei bin ich eigentlich ein fröhlicher Mensch. Ich lache gern mit meinen Freunden und meine Mitstudierenden würden kaum glauben, dass ich depressiv bin und an einer Angststörung leide. Aber so ist es. Irgendwann mit 16 habe ich gedacht: Das ist jetzt nicht mehr normal. Seitdem gehe ich auch zu einer Gesprächstherapie.

Die Ärzte wollten mich damals in eine Klinik schicken. Aber dann hätte ich das Abi verschieben müssen. Ich habe rigide Ziele und komme nur schwer damit zurecht, wenn ich keine Leistung bringe. In der Schule war ich oft Außenseiterin. Wenn man den Selbstwert nicht durch Freunde bekommt, holt man sich ihn eben über gute Noten. Misserfolge sind für mich schwer zu verkraften. Fehler erlaube ich mir nicht. In der Schule brach für mich die Welt zusammen, wenn ich keine Eins bekam. In der Therapie lerne ich, dass Noten kein Maß für meinen persönlichen Wert sind, sondern mein Selbst an sich bereits wertvoll ist. Aber es ist schwierig für mich zu glauben. Einmal habe ich in einer Klausur eine 3,7 geschrieben. Dabei war es ein Lieblingsthema von mir und die Dozentin im Kurs hatte mich gelobt. Dann kommen die Fragen hoch: Bin

ich nur ein Nichtsnutz? Sind die anderen nicht viel besser? Dann versuche ich mir zu sagen: Du hast Freunde und eine Familie, die dich lieben. Das hättest du ja alles nicht, wenn du unerträglich wärst. Aber wirklich glauben tue ich es nicht.

"Mir wird in den Therapiegesprächen viel über mich selbst klar"

Mir wird in den Therapiegesprächen viel über mich selbst klar. Aber dennoch dreht sich immer noch alles um Noten. In der Schule war ich eine Überfliegerin, an der Uni bin ich nur noch oberer Durchschnitt. Wenn ich darüber nachdenke, kreisen wieder die Gedanken: Bekomme ich mit dieser Leistung überhaupt einen Arbeitsplatz? Werde ich als Person in einem Bewerbungsgespräch genügen? Der Beruf scheint weit weg für eine 21-Jährige, aber meine Ängste sind real. Vor Klausuren habe ich oft Panikattacken. Ich bekomme keine Luft, habe Schweißausbrüche und denke, mein Leben sei vorbei. Aber eigentlich müsste ich doch leisten! Doch die Angst vorm Scheitern ist zu groß. Fünf Klausuren in zwei Wochen sind eine riesige Hürde.

Ich wollte schon oft einen Nachteilsausgleich bei der Uni beantragen. Aber dann frage ich mich: Bin ich überhaupt krank genug? Steht mir das zu? Einmal habe ich bei einem Dozenten um eine Fristverlängerung für eine Hausarbeit gebeten. Der Kurs hat es mitbekommen. Ich fühlte mich ertappt, dachte: Jetzt wissen alle, dass du es nicht schaffst. Bei Gruppenarbeiten mache ich mir besonders großen Stress. Ich denke, dass alle von mir noch viel mehr erwarten als ich leisten kann. Dann würde ich lieber zu Hause bleiben, aber mein eigener Leistungsdruck zwingt mich zur Uni gehen. Vielleicht reden die anderen auch schlecht über mich. Die Angstspirale dreht sich immer weiter. Ich traue mich nicht mit meiner Krankheit offen umzugehen. Aber auf diesem anonymisierten Weg möchte ich gern helfen, dass Nicht-Erkrankte mehr über die unsichtbaren Barrieren von Depressiven erfahren. Deshalb habe ich meine Geschichte erzählt."

Hilfe gibt es unter

- Psychologischen Beratung
- Studentische Initiative Archipel
- Nachteilsausgleich

Autorin: Marietta Hülsmann

Datum: 06.06.2018

Kategorien: 1_Meldungen_Studium

Autor: Marietta Hülsmann

E-Mail: marietta.huelsmann@leuphana.de