Unter Strom
Autoren: Nils Rieckmann, Franziska Stötzner
Kurs: Journalistische Praxis - Das Radiofeature
Modulnummer: 203328

Feature Manuskript: Unter Strom

Erzähler:

Es ist 24 Uhr. Marc schaltet das Licht aus. Und überlegt sich wie viel Schlaf er bekommen würde, wenn er jetzt in diesem Moment sofort einschlafen könnte.

(Pause)

Es wären exakt 6:30 Sein Wecker wird um 6:30 Uhr klingeln.

Um 7:30 Uhr wird er das Haus verlassen, um vor den täglichen Uni Kursen noch einen Arzt Termin wahrzunehmen. Es ist Mitte-Juni und die Temperatur in seiner Dachwohnung beträgt 26 Grad, trotz der bereits späten Uhrzeit. Schlecht gelaunt verlässt Mark also sein Bett, um beide Fenster so weit zu öffnen, wie es nur möglich ist.

(Sound Fenster)

(Sound Uhu)

Marks potentielle Schlafdauer hat sich bereits auf 6:28 reduziert, als er seine Augen schließt.

Während er versucht alle Gedanken aus seinem Kopf zu verbannen, wird auf dem Hof, vor seinem Haus, ein Motorrad gestartet und mit voller Lautstärke rast es vom Hof.

(Motorrad Sound)

Es kommt Mark so vor, als würde das Motorrad sich direkt neben ihm in seinem Zimmer befinden.

Er öffnet seine Augen, müde fühlt er sich jetzt nicht mehr, vielleicht körperlich, aber sein Gehirn beginnt wieder aufzuwachen. Seine Gedanken kreisen und bleiben hängen an der bald anstehenden Prüfungsphase. Auf einmal ist sein Kopf voll von statistischen Formeln. Chi Quadrat ergibt sich aus der Summe der Standardisierten Residuen oder ne war das Cramer V.

(Ohrfeigen Sound)

Marc hat sich selber eine Ohrfeige verpasst. Wie kann er nur jetzt an so etwas denken, er muss schlafen, inzwischen ist es schon halb 1 und seine potentielle Schlafdauer beträgt nur noch 6 h.

Unter Strom
Autoren: Nils Rieckmann, Franziska Stötzner
Kurs: Journalistische Praxis - Das Radiofeature
Modulnummer: 203328

Pause (Transitions Sound)

(nächster Tag)

Erzähler:

Der nächste Tag ist bereits zur Hälfte verstrichen. Marks Kopf hämmert. Es waren letztendlich maximal 3h Schlaf, die er bekommen hat. Trotzdem ist er pünktlich aufgestanden, hat seinen Arzt Termin wahrgenommen, eine Vorlesung in Staatsorganisationsrecht besucht und im Statistik Tutorium ist er auch gewesen. Er war zwar körperlich anwesend aber verstanden hat er heute gar nichts, langsam aber sicher kommt Panik in ihm auf, wie er bis zu den Klausuren seinen Lernrückstand noch aufholen soll. Den Unterschied zwischen einem Asymmetrischen und symmetrischen Test hat er bis heute nicht verstanden.

Insgeheim ist er sich sehr sicher, dass der aktuelle Druck, der auf ihm lastet, für das gestrige Einschlafproblem verantwortlich ist. Marc ist Bafög Bezieher und nach diesem Semester muss er 100 Credits erreicht haben, ansonsten wird sein Bafög Betrag gekürzt Um diese 100 Credits zu erreichen, darf er durch keine Klausur fallen. Jetzt rächt es sich, dass er es in den ersten zwei Semestern hat ruhiger angehen lassen. Scheitern ist daher keine Option.

Marc kommt auf den Gedanken, sich Rat bei seinen Kommilitonen zu holen.

(Pause)

Daher trifft sich er sich mit zwei Freunden auf dem Uni Campus. Sie unterhalten sich über verschiedene Punkte. Sie reden über Stress allgemein, was sie gerade belastet.

Sie tauschen sich aus über die anstehende Statistik Klausur und Marcs Freunde teilen ihm ihre Strategien mit, welche sie anwenden, um mit dem Leistungsdruck klar zu kommen.

Nicht nur bewährte Methoden wie die sportliche Betätigung, sondern auch fragwürdige Hilfsmittel, wie der Konsum von Ritalin, kommen dabei zur Sprache.

Unter Strom
Autoren: Nils Rieckmann, Franziska Stötzner
Kurs: Journalistische Praxis - Das Radiofeature
Modulnummer: 203328

Student 1:

Also letztes Jahr hab‘ ich auch Statistik gehabt, aber ich bin nicht zur Klausur gegangen. Weil ich mir am Ende wirklich - kann man so sagen - Angst eingeredet (hab). Also ich hab‘ mich nicht bereit gefühlt - ich weiß nicht, ob ich das jetzt Angst war.

Auf jeden Fall war das ein ekliges Gefühl.

Also es ist ja eine andere Art von Mathe, aber auf jeden Fall ist es nicht so mein Gebiet – war es noch nie. Da es ein Pflichtmodul ist, komm ich daran nicht vorbei. Und darum ist für mich schon ein bisschen Stressig, weil ich mich zum ersten Mal im Studium so richtig mit Sachen auseinander setze - die ich ja gar nicht mag.

Ja das ist es nämlich, ich hab‘ mein Leistungsnachweis gestern erbracht – also den Zettel - das Formular abgegeben. Und ich muss zugeben letztes Semester - also ich hab‘ mir das Ziel gesetzt, dass nach dem dritten Semester zu erbringen, weil ich kein Bock hatte auf richtig viel Druck am Vierten - weil da muss man es ja spätestens erbringen.

Was ich gar nicht feiere - ist dieses Nächte lang auf Teledin durch zu lernen – nicht Teledin, wie heißt das – Ritalin. Egal, ob du nun dazu Koffein oder irgendwelche Substanzen nimmst oder halt auch nicht. Dieses kurz vor der weißte - es gibt ja so Leute, die kurz vor den Klausuren die ganze Zeit so - non-stop bis drei Uhr morgens oder so lernen. Fas ist halt gar nicht mein Fall. Das finde ich auch ziemlich eklig, wenn ich das machen müsste, würde ich mich auch, glaube ich, unnötig viel stressen. Ich fange halt lieber früh an, aber lerne dann gemütlich nur paar Stunden am Tag und das passt dann auch. Also sich einfach eher vorbereiten, wäre mein Tipp.

Student 2:

Im Moment stresst mich der Gedanken an mein Auslandssemester in Italien, weil ich als Voraussetzung dafür ein A2 Italienisch Niveau haben muss. Und im Moment hab‘ ich nur ein A1. Und ich mach gerade einen Zess Kurs in Italienisch und es ist halt dann der Druck besonders hoch, weil ich mir darüber Gedanken mache - was wenn ich diesen Kurs nicht schaffe. Ich habe eigentlich schon meinen ganzen

Unter Strom
Autoren: Nils Rieckmann, Franziska Stötzner
Kurs: Journalistische Praxis - Das Radiofeature
Modulnummer: 203328

August komplett verplant mit Reisen. Und wenn ich den Kurs nicht schaffen sollte, dann ist ja ungefähr meine ganze Zukunftsplanung - erst Mal irgendwie nicht so wie ich es wollte. Dementsprechend macht mir das eben selber viel Stress gerade auch und immer wenn darüber nachdenke, dann kommt so ein bisschen Panik in mir hoch. Aber ansonsten versuche ich das im Moment ein bisschen auszublenden. Aber es stresst, weil die Prüfung ist jetzt auch am 10. Oder am 7. Juli glaube ich und es ist halt nicht mehr lange hin. Und im Moment habe ich nicht das Gefühl, dass ich sie bestehen würde.

Mit Schlafen hab eigentlich nicht so das Problem, ne.
Es ist einfach mental belastend, wenn man einfach nur dran denkt - wie gesagt dann – ja ich kann die schönsten Dinge nicht mehr wirklich genießen.

Eigentlich schon, aber wenn man die richtigen Kontakte hat, dann kann man es natürlich auch über Umwege klären. Also Ritalin wird ja an ADHS Personen ausgegeben und ich kenne halt so einen aus meinem Freundeskreis, der hat Kontakt zu einem der Ritalin bezieht. Dementsprechend kann der das dann von dem besorgen. Aber ich hab‘ dann auch schon Mal mitbekommen, dass auf einmal eine Freundin von mir irgendwie – die kam überhaupt nicht mehr weiter - sie hatte 20 Seiten zu lesen bis zum nächsten Tag - schwieriger Politik Text. Dann hat sie sich Ritalin eingeworfen und danach war sie super effizient. Also natürlich, wenn man es einmal macht, dann ist es vielleicht die Wirkung ist dann super, aber je länger du das machst, desto häufiger bist du dann davon auch abhängig, ne.

Mh ich bin eine Person, die sehr viel Sport betreibt und das ist glaube ich so ein Katalysator, um das herauszulassen, um Stress abzubauen. Mal zu sagen ok - ich gehe jetzt zwei Stunden – ich habe jetzt drei, vier Stunden gelernt – dann gehe ich jetzt mal zwei Stunden Basketball spielen – auch manchmal alleine oder gehe ins Fitnessstudio. Dementsprechend ist es glaube ich für mich die beste Möglichkeit davon Abstand zu nehmen und erst mal zwei Stunden etwas anders zu machen - auf andere Gedanken zu kommen und danach wieder motiviert zu lernen.

Also ich glaube es ist schon wichtig, dass man genug Pausen macht dazwischen.

Also wenn ich den ganzen Tag in der Uni bin - das man in die Mensa geht gemeinsam mit Freunden. Dass man eine Kaffeepause um 4 oder 5 jeden Tag macht. Also sodass eine gewisse Struktur in deinem Tag auch drin ist, wenn du lernst.

Erzähler:

Zwar ist Mark nun klar, dass er mit seinem Stressproblem nicht allein ist, aber das bringt ihn auch noch nicht viel weiter. Er kann es sich definitiv nicht mehr leisten, eine weitere Klausur aufzuschieben Doch das Risiko der Nebenwirkungen leistungssteigernder Substanzen, wie etwa Ritalin, ist ihm auch zu heikel. Bevor er allerdings in der uniinternen Psychosozialen Beratungsstelle um Rat fragt, entscheidet er sich, erst einmal im Internet zu recherchieren. Dabei stößt er auf ein Interview der Psychotherapeutischen Ambulanz Göttingen.

Interviewerin:

Welche Formen der Belastung sind verantwortlich dafür, dass Studierende zu Ihnen in die PAS kommen?

Expertin:

Das sind in erster Linie häufig akute Lebens- und Studienkrisen, vor Allem zum Beispiel Trennung vom Partner, Wenn‘s um das Einleben geht, äh, das Organisieren des Studiums. Während des Studiums ganz häufig Kontakte aufgrund von Studienängsten. Auch zum Ende des Studiums kann häufiger Konsultationsgrund sein: Prokrastinationstendenzen, das bedeutet, dass die Studierenden Dinge immer weiter aufschieben, vor sich herschieben. Es kann auch sein, dass Studierende uns aufsuchen aufgrund von familiären Problemen in der Herkunftsfamilie. Das können Suchterkrankungen in der Familie sein.

Interviewerin:

Welche Hilfe bietet die PAS an, um den Studierenden zu helfen?

Expertin:

Unter Strom
Autoren: Nils Rieckmann, Franziska Stötzner
Kurs: Journalistische Praxis - Das Radiofeature
Modulnummer: 203328

Wir haben ja jetzt ganz zu Anfang schon gesagt, dass also wir verschiedene Schwerpunkte haben, also, öh, wir beraten in akuten Lebens- und Studienkrisen, wir sind dafür da, wenn es um Arbeits- und Lernstörungen geht, um Erschöpfungszustände, um Depressionen, um Ängste. Bei uns ist es möglich, ääh, dass die Studierenden ganz kurzfristig im Rahmen ‘ner offenen Sprechstunde, ohne vorherige Anmeldung, auch anonym, äh, erstmal Hilfe bekommen können. Wir bieten Einzeltermine an, auch in unterschiedlichen Sprachen.

Interviewerin:

Was sind, äh, Ihrer Meinung nach denn Anzeichen dafür, dass man durch stress überfordert ist?

Expertin:

‘Ne Überforderung durch Stress, kann man so ganz zusammenfassend erstmal sagen, zeigt sich häufig eigentlich dann, wenn diejenigen ihre persönlichen Bedürfnisse vernachlässigen. Das sind in erster Linie, äh, zum Beispiel das Bedürfnis nach ausreichend Schlaf, also es kann einfach sein, dass man, äh, Schlafstörungen bekommt. Auch Anzeichen, ob man überfordert ist: Gewichtsveränderung, sowohl nach unten, als auch nach oben. Ganz klar natürlich Anzeichen von Stress ist, wenn man sich nicht mehr so gut konzentrieren kann, wie man das früher konnte. Auch das wäre noch zu nennen: dass so langsam der Stress überhandnimmt, wenn man zusehend in so ein Hamsterrad reinkommt und sich gar keine Erholungsphasen mehr gönnt. Gar nicht mehr die Möglichkeit hat für sich zu entspannen, sondern immer vom einen zum Nächsten hetzt, um möglichst immer in der Aktivität drin zu bleiben.

Interviewerin:

Wann macht‘s denn Ihrer Meinung nach Sinn, Medikamente zu nehmen, gegen den Stress? Also auch jetzt gerade Stichwort Ritalin.

Expertin:

Ich sehe ‘ne Medikation immer als eine Möglichkeit an im Rahmen einer insgesamten psychatrisch- psychotherapeutischen Behandlung, aber eigentlich nie

als alleiniges Standbein, das ist mir ganz wichtig. Sie haben jetzt ganz konkret, ääh, die Stimulanzien angesprochen, also Methylphenidat, als Beispiel nannten Sie jetzt das Ritalin, was ja zugelassen ist, nur, wenn auch wirklich ein Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom vorliegt, also ein ADHS. Wenn die Diagnose nicht gestellt ist, halte ich, aäh, die Einnahme von Ritalin zur Leistungssteigerung für nicht gut, nicht wünschenswert. Es ist viel wichtiger, dass man dieses Gefühl hat, dass das aus ‘ner Selbstwirksamkeit entsteht und nicht mit Unterstützung eines Medikamentes, noch dazu handelt es sich um ein Medikament – auch mit vielen Nebenwirkungen.

Erzähler:

Atmo - Sportplatz -

Mittlerweile ist es Abend geworden. Mark hat das Lernen für heute beendet und sich mit seinem Kumpel auf dem Sportplatz getroffen, um ein paar Körbe zu werfen. Als er wieder in seinem Bett liegt stellt Mark fest, dass er sich im Vergleich zu gestern nicht mehr ganz so aufgekratzt und unruhig fühlt. Dennoch nimmt er sich vor am nächsten Tag in die offene Sprechstunde der PAS zu gehen. Hoffnungsvoll, seine Prüfungen doch noch zu bestehen, schläft er zufrieden ein.