

Zeitschrift für Beratung und Studium

„Stark studieren!“

Resilienz- und Gesundheitsförderung von Studierenden

Maike Rönna-Böse, Rieke Hoffer, Juliane Cichecki & Shejla Ramadan

Zeitschrift: Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS)

Jahrgang: 21 (2+3)

Seiten: 71-77

Verlag: UniversitätsVerlagWebler

Ort: Bielefeld

2+3 | 2026

Impressum / Verlagsanschrift

UniversitätsVerlagWebler, Reepeweg 5, 33617 Bielefeld

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website:
universitaetsverlagwebler.de

Oder wenden Sie sich direkt an uns:
E-Mail: zbs@universitaetsverlagwebler.de
Telefon: 0521/ 923 610-13



UniversitätsVerlagWebler
Der Fachverlag für Hochschultemen

*Maike Rönnau-Böse, Rieke Hoffer,
Juliane Cichecki & Shejla Ramadan*

„Stark studieren!“

Resilienz- und Gesundheitsförderung von Studierenden

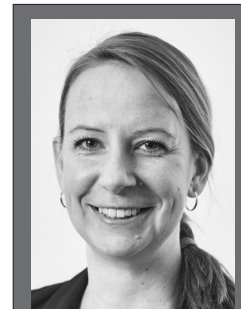
Against the backdrop of increasing psychological stress in higher education, this article explores the significance of resilience as a key competence for promoting student well-being. Drawing on theoretical perspectives and recent data, it presents measures from a project at the Protestant University of Applied Sciences Freiburg. Focusing on qualitative findings, the article offers insight into students' subjective experiences and evaluations of support formats. Results underline the need for context-sensitive, reflective, and structurally embedded approaches and derive implications for a resilience-oriented university culture.



Maike Rönnau-Böse



Rieke Hoffer



Juliane Cichecki



Shejla Ramadan

Studierende gelten als eine Bevölkerungsgruppe mit vergleichsweise guter gesundheitlicher Ausgangslage – jung, leistungsfähig und flexibel. Inzwischen zeigen jedoch zahlreiche Studien, dass psychische Belastungen unter Studierenden deutlich zunehmen. Faktoren wie die Anforderungen des Bologna-Systems, wachsender Leistungsdruck und die Auswirkungen der Coronapandemie haben das Studium für viele deutlich erschwert. Besonders belastet sind dabei Studierende aus vulnerablen Gruppen – etwa jene, die als Erste in ihrer Familie studieren, mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen leben oder familiäre Verantwortung tragen. Gleichzeitig belegen Forschungsergebnisse, dass Resilienz eine zentrale Schutzfunktion gegenüber diesen Belastungen übernehmen kann. Hier setzt das Praxisforschungsprojekt „Stark studieren!“ an, das an der Evangelischen Hochschule Freiburg durchgeführt wurde. Ziel war es, Maßnahmen zu entwickeln, die die psychische Gesundheit und Resilienz von Studierenden stärken – individuell, präventiv und strukturell. Die nachfolgenden Ausführungen stellen die entwickelten Unterstützungsangebote des Projekts und erste Ergebnisse vor.

1. Hintergrund

Nachdem Studierende lange Zeit als eine privilegierte Bevölkerungsgruppe betrachtet wurden, die über zeitliche Ressourcen verfügt (vgl. Ackermann/Schuhmann 2010) und aufgrund ihres Alters und der akademischen Bildung als besonders gesund galt, machen die Zahlen insbesondere zur psychischen Gesundheit inzwi-

schen deutlich, dass Studierende zahlreiche Belastungen zu bewältigen haben und der Anteil an psychischen Erkrankungen deutlich gestiegen ist (vgl. TK-Report 2023; Grobe/Steinmann/Szecsényi 2018). Dies hängt zum einen mit den schon länger veränderten Studienbedingungen seit der Bologna-Reform zusammen, zum anderen ganz aktuell mit den Auswirkungen der Coronapandemie. Die veränderten Studienbedingungen haben zu einer Verdichtung von zeitlichen Anforderungen und Prüfungsleistungen geführt (vgl. Grützmacher et al. 2018) und dem damit verbundenen Druck, Prüfungen und das Studium insgesamt in kürzerer Zeit absolvieren zu müssen. Darüber hinaus ist die Zeit des Studiums kein einheitlicher Lebensabschnitt mehr, sondern beinhaltet eine Pluralisierung von Lebensformen und -verläufen, sowie eine Vielfalt an Handlungs-, Beziehungs- und Kommunikationsoptionen (vgl. Hofhues/Schiefner-Rohs 2025) und damit Entscheidungsmöglichkeiten, für die es nicht immer Vorbilder und Orientierung gibt. Die Zeit des Studiums fällt in der Regel in eine Übergangsphase in die Erwachsenenidentität, die zusätzlich mit vielen neuen Herausforderungen verbunden ist. Dies kann zu Verunsicherung und Ängsten führen, gleichzeitig sind viele Studierende darauf angewiesen, ihren Lebensunterhalt selbst zu finanzieren und das Studium innerhalb kürzester Zeit abzuschließen.

Die aktuellen Daten zur psychischen Gesundheit von Studierenden machen deutlich, dass bei 16% der Studierenden eine studienerschwerende Beeinträchtigung vorliegt, davon haben 65% eine psychische Erkrankung.