

Kießhauer, Jana

Gesundheit bei berufsbegleitenden StudentInnen.  
Auswirkungen von Stress auf Arbeit und Beruf.

## **BACHELORARBEIT**

HOCHSCHULE MITTWEIDA

---

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2024

Kießhauer, Jana

Gesundheit bei berufsbegleitenden StudentInnen.  
Auswirkung von Stress auf Arbeit und Gesundheit.

Eingereicht als

# **BACHELORARBEIT**

an der

HOCHSCHULE MITTWEIDA

---

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCE

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2023

Erstprüfer: Prof. Dr. phil. Barbara Wedler

Zweitprüfer: Prof. Dr. phil. Nadine Kucklau

## **Bibliographische Beschreibung:**

Kießhauer, Jana

Gesundheit bei berufsbegleitenden Studenten. Auswirkung von Stress auf Arbeit und Gesundheit.

42 Seiten

Mittweida, Hochschule Mittweida (FH), Fakultät Soziale Arbeit,  
Bachelorarbeit, 2024

## **Referat:**

Die vorliegende Bachelorarbeit befasst sich mit der Gesundheit von berufsbegleitenden Studentinnen und Studenten. Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, welchen Stressbelastungen Studentinnen und Studenten ausgesetzt sind und welche Auswirkungen dieser Stress auf das Familien- und Arbeitsleben hat.

Dazu wird im ersten Teil eine theoretische Wissensgrundlage zu den Begriffen Stress, Stressoren, ausgewählten Stressmodellen, Folgen und Stressbewältigung geschaffen, die durch intensive Literaturrecherche ermittelt wird. Nachfolgend wird das berufsbegleitende Studium anhand von Definition, Studienform, Zielgruppe, Zugangsbedingungen und Herausforderungen dargelegt.

Im zweiten Teil der Arbeit folgt eine empirische Untersuchung in Form von drei Leitfadeninterviews mit berufsbegleitenden Studentinnen und Studenten zum oben genannten Ziel. Diese werden im Anschluss transkribiert, ausgewertet und Kernaussagen ermittelt. Sie werden am Schluss zusammengefasst und ein Fazit gezogen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Theoretische Grundlagen</b>	<b>2</b>
2.1	Stress	2
2.2	Stressmodelle	3
2.2.1	Biologisches Stressmodell nach Selye	4
2.2.2	Psychologisches Stressmodell nach Lazarus und Folkman	5
2.2.3	Biopsychosoziale Stressmodelle	6
2.3	Stressfolgen	8
2.4	Stressbewältigung – Coping	10
2.4.1	Copingstrategien	10
2.4.2	Stressbewältigungsmethoden	11
<b>3</b>	<b>Berufsbegleitendes Studium</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Stand der Forschung</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>Methodische Vorgehensweise</b>	<b>19</b>
5.1	Leitfadeninterview als Erhebungsmethode	19
5.2	Interviewleitfaden	20
5.3	Auswahl der Interviewpartner	22
5.4	Interviewdurchführung	22
5.5	Transkription	23
5.6	Auswertungsmethode	24
<b>6</b>	<b>Darstellung der Ergebnisse</b>	<b>26</b>
<b>7</b>	<b>Zusammenfassung der Ergebnisse</b>	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>Fazit</b>	<b>40</b>
<b>9</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>43</b>
<b>10</b>	<b>Anlagen</b>	<b>48</b>
<b>11</b>	<b>Selbstständigkeitserklärung</b>	<b>84</b>

## **1 Einleitung**

Mit einem kurzem „Ja, das mache ich. Das bekomme ich schon hin.“, habe ich das Angebot meines Arbeitgebers, ein Studium zur Sozialen Arbeit zu beginnen, um die Leitung der Kindereinrichtung zu übernehmen, zugestimmt. Ohne lange darüber nachzudenken und natürlich auch ein wenig geschmeichelt, die Auserwählte zu sein, erklärte ich mich dazu bereit. Ohne die geringste Vorstellung, was berufsbegleitend studieren bedeutet, habe ich das Studium begonnen. Bereits im ersten Semester stellte ich fest, dass das Studium nun mein Leben bestimmt, mit Auswirkungen, die ich nicht erwartet habe. Stress war mein ständiger Gefährte. Besonders mein Familien- und Berufsleben haben sich gravierend verändert. Zeitdruck, Unkonzentriertheit, Vernachlässigung von Familie und Freunden bis hin zu körperlichen Beschwerden gehörten plötzlich zum Leben dazu. In Gesprächen mit MitstudentInnen stellte sich heraus, dass ich nicht wie anfänglich gedacht, ein Einzelfall bin. Fast jeder und jede hatte über Auswirkungen durch den Stress des Studiums zu berichten, zum Teil mit gesundheitlichen Folgen.

Die vorliegende Arbeit greift das Thema, Gesundheit bei berufsbegleitenden StudentInnen und deren Auswirkungen auf Arbeit und Beruf auf. Das Thema ist von besonderem Interesse, weil es bisher kaum Untersuchungen und Studien dazu gibt. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt auf dem Stresserleben von StudentInnen und deren Auswirkungen auf das Arbeits- und Familienleben und den daraus resultierenden Folgen. Daraus ergibt sich für diese Bachelorarbeit folgende wissenschaftliche Frage:

**Welche Auswirkungen hat das Stresserleben eines berufsbegleitenden Studiums zur Sozialen Arbeit auf das Familien- und Arbeitsleben von StudentInnen und welche Folgen ergeben sich daraus?**

## **2 Theoretische Grundlagen**

### **2.1 Stress**

- 1 Noch vor 50 Jahren kannten nur wenige Menschen den Begriff Stress.

Im Ursprung stammt das Wort vom lateinischen Wort „strictus“ ab, welches im Deutschen „stramm“ und im Englischen „straff“ ausdrückt. Übernommen wurde der Begriff „Stress“ aus dem Englischen. Dort bedeutet es im technisch - physikalischen Zusammenhang Druck, Belastung oder Spannung.

1944 führte der Arzt und Biochemiker Hans Selye (1907 - 1982) den Fachbegriff „Stress“ in die Medizin ein. Dort bezeichnet er Stress als die Folgen von Belastungen auf den existenten Körper. Dauert das über längere Zeit an, kann es zu einer ernsten Bedrohung der Gesundheit kommen.

(vgl. Plaumann 2006, S.3f.)

Man hat festgestellt, dass Stress in der heutigen Zeit als wesentlichster Risikofaktor gilt, mit dem die Menschen gesellschaftlich konfrontiert sind. (vgl. Kaluza 2018, S.4) Auch die WHO hat Stress als bedeutendste Bedrohung für die Gesundheit des einundzwanzigsten Jahrhunderts bezeichnet. (vgl. Poulsen 2012, S.13)

Bedeutsam für die Soziale Arbeit ist, dass nicht jeder Mensch Stress also belastend und unangenehm oder gar bedrohlich empfindet. Stress kann auch als Anregung und Herausforderung erfahren werden. Hans Selye unterscheidet aus diesem Grund in positiven und negativen Stress.

(vgl. Rusch 2019, S.6)

Auslöser von Stress sind Reize auf den Körper, Organismus sowie Psyche, sogenannte Stressoren. (vgl. Rusch 2019, S.5f)

Als Stressoren werden alle Bedingungen und Situationen in unserer Umgebung bezeichnet, die Stress auslösen. Sie können sich sowohl positiv als auch negativ auswirken und sind individuell verschieden. (vgl. Kaluza 2018, S.8)

Auf Grund der Vielzahl von Stressoren unterscheidet Kaluza vier verschiedene Arten von Stressoren verschiedenen Ursprungs:

- allgemein physikalische Stressoren, wie Lärm, Kälte, Nässe
- physische Stressoren, wie Angst, Sorgen, Perfektionismus, Schmerzen, Hunger, Durst
- mentale Stressoren, wie Zeitdruck, Über- und Unterforderung, hohe Verantwortung (Spieß 2018, S.15f.)
- soziale Stressoren, wie Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, Diskriminierung, Mobbing (vgl. Kaluza 2018, S.8)

Stress wird als belastend empfunden, wenn eine Divergenz zwischen der Anforderung und den Kompetenzen zur Bewältigung besteht. Um ein Gleichgewicht zwischen Anforderung und Bewältigung wieder herzustellen, muss sich der Organismus an die neue Herausforderung anpassen, was bereits in Kapitel 2.4 erläutert wird.

Zusammenfassend kann man feststellen, Stressreaktionen werden ausgelöst, wenn Menschen sich in ihren Bewältigungsmöglichkeiten bedroht sehen oder Zweifel daran haben, eine Anforderung erfolgreich zu bezwingen. (vgl. Kaluza 2018, S.9f.)

Gleichfalls kann festgehalten werden, dass jeder Mensch angesichts seiner Veranlagungen und Kompetenzen Stress individuell und unterschiedlich wahrnimmt. Stressempfinden ist somit subjektiv. (vgl. Rusch 2019, S.6)

## **2.2 Stressmodelle**

Wie bereits in der Begriffsdefinition erwähnt, gibt es eine große Anzahl von Stressoren, woraus sich eine Vielzahl wissenschaftlicher Betrachtungsweisen ergibt. Jede Wissenschaftsrichtung erforscht die Thematik „Stress“ aus einem anderen Blickwinkel. Daraus sind die

- biologischen Stressmodelle
- soziologischen Stressmodelle
- psychologischen Stressmodelle
- ressourcenfokussierten Stressmodelle
- arbeitsweltbezogenen Stressmodelle und die

- biopsychosozialen Stressmodelle entstanden. (vgl. Busse, Plaumann 2006, S.64)

Drei dieser Modelle, die für die Auswertung dieser Arbeit wichtig sind, werden im nächsten Kapitel erläutert.

### 2.2.1 Biologisches Stressmodell nach Hans Selye

Der österreichisch – kanadische Mediziner Hans Selye ist einer der berühmtesten Wissenschaftler in der Stressforschung.

Er verstand Stress als eine Reaktion auf alle Anforderungen, egal ob die Situation angenehm oder unangenehm ist. Charakteristisch ist dabei, dass die Reaktion auf eine Empfindung oder ein Ereignis immer die gleiche ist, unabhängig davon, welcher Stressor sie ausgelöst hat. Es wird immer der gleiche Mechanismus ausgelöst. (vgl. Semmer, Zapf 2018, S.27f)

Kommt es zu einer vermeintlichen Bedrohung des Körpers, so wird er versuchen, für alle wichtigen Funktionen das Gleichgewicht zu bewahren. Diese Erhaltung der Balance im Organismus bezeichnet H. Selye als allgemeines Adaptionssyndrom. Es ist in drei Phasen unterteilt (vgl. Busse, Plaumann 2006, S.63ff.):

1. *Alarmreaktion*: In dieser Phase wird der Körper in einen Alarmzustand gebracht, der dazu führt, dass er zusätzliche Energie bereitstellt. Damit reagiert er auf den Stressor und gewährleistet die Erhaltung der Balance des Organismus. Das geschieht nach dem „Fight-or-Flight“ Modus, in dem der Körper über Flucht oder Kampf entscheidet. Die zusätzliche Energie wird zum Beispiel durch einen schnelleren Herzschlag und Adrenalinausschüttung freigegeben und gerät so in eine höheren Zustand der Leistungsbereitschaft und Aktivität. (vgl. Busse, Plaumann 2006, S.67)
2. *Widerstands- bzw. Resistenzphase*: Dauert die Stresssituation länger an, leistet der Organismus durch gesteigerte Hormonausschüttung Widerstand gegen den wichtigsten Stressor. Der Körper versucht, den Reiz zu beseitigen oder sich dem anzupassen. Dadurch können

schwächere Stressoren eine starke Reaktion hervorrufen, weil die Abwehr gegen sie reduziert ist. (vgl. Busse, Plaumann 2006, S.67)

3. *Erschöpfungsphase*: Ist der Körper nicht mehr länger in der Lage, den Widerstand gegenüber den Stressoren aufrecht zu erhalten, folgt der Zusammenbruch der Anpassungsmechanismen. Die Erschöpfungsphase tritt ein und es kommt zu physischen Schädigungen wie zum Beispiel Magengeschwüren, Einschränkungen von Fortpflanzungs- und Immunabwehrprozessen, Depressionen, Burnout aber auch zu überschießenden Anpassungsreaktionen wie Bluthochdruck. (vgl. Busse, Plaumann 2006, S.67)

### 2.2.2 Psychologisches Stressmodell nach Lazarus und Folkman

Richard S. Lazarus gilt als Begründer der psychologischen Stressforschung. Sein Hauptaugenmerk lag dabei besonders auf den ablaufenden psychologischen Prozessen während einer Stresssituation, insbesondere auf der Deutung oder Auslegung einer Situation und dem Umgang mit ihr. Lazarus war immer der Überzeugung, dass man eine Stressreaktion nicht allein über den Auslöser oder die Reaktion beurteilen kann. Man muss immer den Kontext zwischen Mensch und Umwelt betrachten. In diesem Zusammenhang spricht Lazarus von einem transaktionalen Stresskonzept. (vgl. Semmer, Zapf 2018, S.28)

Er bezeichnet Stress als eine Reaktion des Körpers auf zu große Anforderungen aus der Umwelt. In seinem Modell legt er dar, dass nicht jeder Mensch die gleiche Wahrnehmung eines stressreichen Ereignisses zeigt. Sie ist abhängig davon, wie die jeweilige Person die Situation wahrnimmt, bewertet und welche Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. (vgl. Greiner 2012, S.19)

Diese Situationsbeurteilung wird in drei Phasen unterteilt.

1. Bei der *primären Bewertung* wird zunächst beurteilt, wie bedeutend ein Ereignis für das Wohlbefinden einer Person ist. Hierbei sind folgende drei Bewertungen möglich. Die Situation kann als positiv, irrelevant oder stressend empfunden werden. Positive und irrelevante Ereignisse rufen

keine Stressreaktion hervor. Letzteres jedoch kann als schädigend, bedrohend oder herausfordernd erfahren werden und eine Anpassungsreaktion auslösen. (vgl. Greiner 2012, S.20)

2. In der *sekundären Bewertung* werden persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten zur Bewältigung des Stressors überprüft und eingeschätzt. Werden die existierenden Ressourcen als ausreichend beurteilt, entsteht keine Stressreaktion. Werden die Bewältigungsfähigkeiten und Möglichkeiten jedoch als zu gering eingeschätzt, kann das zu Überforderung und Stress führen. (vgl. Greiner 2012, S.20)

3. Ist der Bewertungsprozess abgeschlossen, kommt es zur *Neubewertung* der Situation durch neue Informationen aus der Umwelt. Die Bemühungen, eine Situation zu bewältigen verändern also den Stressor oder dessen Beurteilung. Im Anschluss wird das Ergebnis erneut bewertet. Ist die Bewältigung gelungen, wird die Situation in Zukunft als weniger bedrohlich empfunden werden oder als Herausforderung klassifiziert. (vgl. Greiner 2012, S.20)

Auf das Thema Coping wird hier nicht näher eingegangen, weil sich Kapitel 2.4 dieser Thematik widmen wird.

### 2.2.3 Biopsychosoziale Stressmodelle

Der Psychiater Georg L. Engel erarbeitet in den 1970er Jahren erstmalig eine Zusammenfassung über das Zustandekommen und die Entwicklung von Gesundheit und Krankheit. (vgl. Schubert, Rohr 2019, S.49)

An dem beträchtlichen Spektrum von Stresstheorien wird ersichtlich, dass sich komplexes Stressgeschehen nur aus mehreren Perspektiven genau beschreiben lässt. Das biopsychosoziale Modell versucht eine Verbindung zwischen den einzelnen Theorien herzustellen, indem es die biologischen als auch die psychologischen und die sozialen Modelle berücksichtigt und das Zusammenspiel zwischen ihnen mit einbezieht. Es kombiniert die Sichtweisen der verschiedenen Perspektiven. Besteht zwischen den Bereichen ein Ungleichgewicht, kann es laut diesem Modell zu Stress und Krankheiten kommen. (vgl. Busse, Plaumann 2006, S.74)

Es ist aktuell das bedeutendste Modell in der Debatte über die Entstehung und Entwicklung von Gesundheit und Krankheit. Nicht das Resultat nur medizinisch - biologischer oder nur sozialer oder nur psychologischer Faktoren steht im Mittelpunkt, sondern das Ergebnis vielschichtiger Beziehungen zwischen Mensch und Umwelt.

Der Leitgedanke des biopsychosozialen Modells beruht auf der Annahme, dass die biologisch - körperlichen, psychische und sozialen Umstände im Leben eines Menschen in einer ständigen Wechselbeziehung zueinander stehen. Durch diesen Wechselprozess verändern sich die grundlegenden Elemente dieser Ebenen permanent. Das bedeutet, dass immer mehrere Gründe für die Entstehung von Stress und Krankheiten in Betracht kommen. Es ist nicht immer nur auf biologische und körperliche, sondern auch auf soziale und äußere Aspekte zurückzuführen. (vgl. Schubert, Rohr 2019, S.49f.) Das Individuum spielt in diesem Modell eine aktive Rolle. Es bestehen Möglichkeiten, durch die Betrachtung der sozialen und psychischen Faktoren, Einfluss auf Krankheitsverläufe oder Erkrankungsrisiken zu nehmen. (vgl. Roch, Hampel 2019, S.249)

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stimmt in offiziellen Dokumenten dieser Perspektive zu und vertritt das biopsychosoziale Stressmodell nach außen. (vgl. Busse, Plaumann 2006, S.74f.)

## 2.3 Stressfolgen

Bei der bisherigen Darlegung zur Stressentstehung und -reaktion wird der Eindruck erweckt, dass Stress grundlegend etwas unangenehmes, unerwünschtes und negatives ist, das in jedem Fall vermieden werden soll.

Doch Stressfolgen können sowohl positiv als auch negativ sein.

Im positiven Sinn sichert Stress in Ausnahmesituationen die Überlebenswahrscheinlichkeit von Individuen.

Positive Folgen dessen sind:

- treffen schneller, unreflektierter Entscheidungen, was bei Gefahr eine schnelle Handlungsfähigkeit gewährleistet
- Motivation
- Mobilisierung von Kraftreserven - Leistungsförderung
- Schutz vor Überlastung – Ermüdung als Signal zu pausieren
- Aktivierung von Lernprozessen – ohne Stress kein Fortschritt (vgl. Litzke, Schuh 2010, S.34)

Jede Form von Stress kann auch eine Chance darstellen. Obwohl immer die Gefahr besteht, zu scheitern oder physischen oder psychosozialen Schaden zu erleiden, kann Stress auch das Gegenteil bewirken. Die Bewältigung einer Situation kann zu einer Erweiterung der Bewältigungsstrategien und zur Zunahme von persönlichen und sozialen Ressourcen beitragen. Stress bedeutet auch immer Weiterentwicklung. (vgl. Greiner 2012, S.23)

Negative Folgen treten auf, wenn die Stressbewältigung zu oft nicht erfolgreich ist oder die Erholung nach bewältigten Situationen nicht ausreicht. Diese Umstände entstehen, wenn Erholungsphasen zu kurz sind oder wenn zeitgleich oder zu kurz nach Erholungsphasen neue Belastungssituationen auftreten. Die Bewältigungsreserven nehmen ab und der gesamte Organismus verändert sich. (vgl. Semmer, Zapf 2018, S.26)

Diese Veränderungen können auf drei Ebenen hervorgerufen werden:

1. *Individuell und sozial verhaltensbezogenen Ebene*: Auf dieser Ebene lösen Stresssituationen gesundheitsbeeinträchtigendes Verhalten aus, welches oft für Außenstehende sichtbar ist. Dieses Verhalten wird auch „offenes“ Verhalten genannt. Dazu zählen als mögliche

kurzfristige Folgen ungeduldiges und hektisches Verhalten, zunehmender Tabak, Alkohol und Medikamentenkonsum, unsystematisches Arbeitsverhalten, veränderte Essgewohnheiten, konfliktträchtigen Umgang mit anderen Menschen und Aggressionen gegen Dritte. Zu den mittel- bis langfristigen Folgen gehören eine erhöhte Fehlerquote, Suchtverhalten, soziale Isolierung und Fehlzeiten in Form von Kranktagen. (vgl. Plaumann, Busse 2006, S.7)

2. *Kognitiv – emotionale Ebene*: Reaktionen auf dieser Ebene sind für Außenstehende oft nicht direkt erkennbar, weshalb man dieses Verhalten auch als „verdecktes“ Verhalten bezeichnet. Solche Folgen können beispielsweise innere Unruhe, Unzufriedenheit, Hilflosigkeit, Ärger, Nervosität, Selbstvorwürfe, Denkblockaden, Angst, Schlaflosigkeit und Depressionen sein. (vgl. Plaumann, Busse 2006, S.7f.)
3. *Physiologisch – somatische Ebene*: Charakteristische Reaktionen dieser Ebene sind die Energiemobilisierung und der Anstieg der körperlichen Aktivierung, wie zum Beispiel schnellere Atmung und Herzschlag oder erhöhte Muskelspannung. Diese Symptome werden als Aktivierungsreaktion bezeichnet. Sie kann bei anhaltenden oder wiederkehrenden Stressoren zu Erschöpfungszuständen und psychosomatischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen führen. (vgl. Plaumann, Busse 2006, S.8)

Die aufgezählten Folgen können für Personen selbst Stressfaktoren bedeuten und für Betroffene eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität darstellen. Hierdurch kann es zu einer Hemmung der Motivation kommen und zu einer deutlichen Verringerung der Leistungsfähigkeit. (Litzke, Schuh 2010, S.35)

## 2.4 Stressbewältigung – Coping

Wie bereits deutlich geworden ist, durchdringt Stress alle Lebensbereiche der Menschen. Deshalb ist es wichtig, ihm etwas entgegenzusetzen und ihn zu bewältigen. Der Umgang mit stressigen Situationen wird als Coping bezeichnet .

### 2.4.1 Copingstrategien

„Unter Coping versteht man die gedanklichen oder verhaltensbezogenen Bemühungen einer Person, mit bestimmten externen und / oder internen Anforderungen fertig zu werden bzw. die stressrelevanten Situationen zu mildern, abzuändern oder zu beenden, und zwar unabhängig vom Erfolg dieser Bemühungen. Dabei schätzt die Person auch ihre persönlichen Ressourcen ein.“ (vgl. Reif, Spieß 2018, S.102)

Das Coping – Modell ist geprägt durch das transaktionale Stressmodell von Lazarus. Er versteht darunter alle Reaktionen eines Menschen auf stressige, belastende und bedrohliche Situation. In seiner Theorie findet eine Unterscheidung zwischen problembezogenen und emotionsbezogenen Coping statt. (vgl. Greiner 2012, S.25)

Beim *problembezogenen Coping* ist die betroffene Person bemüht, die schwierige Situation selbst abzuwenden und eine Veränderung der Situation herbeizuführen. Die Ursache des Stresses soll beeinflusst und bewältigt werden, wodurch neue Bewältigungsstrategien gebildet werden. Das geschieht beispielsweise durch:

- bewusste Suche nach Informationen und akquirieren von Informationen, zum Beispiel durch das Internet, Bibliothek oder Selbsthilfegruppen
- Suche nach sozialer Hilfe und Unterstützung, zum Beispiel in der Familie, bei Freunden oder durch eine Haushaltshilfe
- problemorientiertes Handeln, beispielsweise durch eingehendes analysieren von Problemen, entwerfen eines Handlungsplanes, Probleme Schritt für Schritt anzugehen oder andere Aktivitäten hinten

anzustellen, um sich ganz auf das aktuelle Problem konzentrieren zu können (vgl. Reif, Spieß 2018, S.102f.)

Beim *emotionsbezogenen Coping* versucht die Person, die ausgelösten Emotionen wie Angst oder Ärger zu bewältigen, zu kontrollieren und somit das Wohlbefinden wieder herzustellen. Es wird versucht, die störenden Emotionen und den persönlichen Gemütszustand unter Kontrolle zu bekommen. Die Person bemüht sich, mit den Symptomen von Stress fertig zu werden. Das geschieht bei dieser Strategie zum Beispiel durch:

- positives Umdeuten durch Bagatellisierung der Situation; dem Versuch, daran zu wachsen; sich zu sagen, dass es noch schlimmer hätte kommen können oder dass es anderen Menschen noch schlechter geht
- innerliche Spaltung, durch weitermachen wie bisher, sich ablenken oder nicht daran denken
- Emotionen ausdrücken durch weinen, schreien, Mimik und Gestik oder etwas zerstören
- akzeptieren, dass man etwas nicht ändern kann; die Umstände annehmen, wie sie sind und lernen, damit zu leben
- Entspannung
- Betäubung durch Drogen, Alkohol und Psychopharmaka
- Schutz in einer Religion suchen durch beten oder durch Hilfe suchen bei höheren Mächten (vgl. Reif, Spieß 2018, S.103)

Nicht alle Strategien sind geeignet, Stresssituationen gut zu bewältigen. Die gefühlsbezogene Bewältigungsstrategie kann sich bei betäubenden Alkohol- und Drogenkonsum auch ungünstig auswirken.

#### 2.4.2 Stressbewältigungsmethoden

Eine gute Stressbewältigung sollte entsprechende ungesunde Verhaltensweisen erkennen und durch gesunde Arten des Stressabbaus ersetzen. Kaluza (2018) beschreibt dazu das dreiteilige Stressmodell. Die drei Säulen sind die instrumentelle, mentale und die regenerative Stresskompetenz.

Das Ziel der *instrumentelle Stresskompetenz* ist es, Stress gar nicht entstehen zu lassen oder mit anderen Worten, den Alltag stressfreier zu gestalten. Ist das stressauslösende Problem schon aufgetreten, sollte es verkleinert oder komplett ausgeschaltet werden, zum Beispiel durch Inanspruchnahme von Hilfen. Möglich ist auch, sich Ziele zu setzen und die eigenen Kompetenzen zur Bewältigung der Anforderungen weiterzuentwickeln. Der instrumentelle Ansatzpunkt kann sowohl reaktiv, auf bestimmte, aktuelle Belastungssituationen hin erfolgen, als auch proaktiv, bevor der Stress entsteht. Beispiele für die instrumentelle Stresskompetenz sind:

- die Erweiterung fachlicher Kompetenzen durch Information und Weiterbildung,
- organisatorische Verbesserungen durch Aufgabenverteilung und Ablaufpläne,
- Selbstmanagement durch Strukturierung der Aufgaben und Änderung der persönlichen Zeitplanung,
- Entwicklung sozial – kommunikativer Kompetenzen wie Grenzen setzen oder sich aussprechen,
- der Suche nach Unterstützung und
- der Entwicklung von Kompetenzen zur Problemlösung.

Diese Methode setzt gewisse Fähigkeiten voraus, zum Beispiel eine gute Sachkompetenz und fachliche Qualifizierung, gute Selbstorganisation und die Befähigung, eigene Grenzen und Bedürfnisse zu erkennen und zu äußern.

Resultat der *mentalen Stresskompetenz* soll sein, eine förderliche Einstellung und Bewertung der eigene Person zu entwickeln. Die eigene Bewertung soll verändert werden. Oft entsteht Stress durch eigene Erwartungen oder Gedanken. Aus diesem Grund ist es wichtig, Einstellung und Bewertung zu ändern, um Stress erzeugende Gedanken und unnötige Ängste, eine bestimmte Situation betreffend, zu verhindern. Das führt dazu, dass Stresssituationen neu bewertet werden und zur Befähigung, die Aufmerksamkeit auf das Positive zu richten. Belastende Denkmuster werden

dadurch bewusst in förderliche, Stress mindernde Gedanken umgewandelt.

Dazu gehört zum Beispiel:

- anzuerkennen, dass, man nicht perfekt ist,
- Schwierigkeiten als Herausforderung zu erkennen,
- mehr inneren Abstand zu wahren, denn wie man eine Aufgabe löst, sagt nichts über den Mensch aus,
- den Blick für das Wesentliche bewahren,
- sich nicht in Alltagskonflikten verlieren,
- nicht nachtragend sein,
- sich über Positives, Erfreuliches und Gelungenes bewusst sein und sich darüber freuen und dankbar sein,
- weniger Erwartungen an andere haben und die Realität akzeptieren.

Die dritte Säule dieses Stressmodells ist die *regenerative Stresskompetenz*, wobei Stressfolgen durch Entspannen und Erholen gelindert werden sollen. Es wird niemals möglich sein, psychische und physische Reaktionen auf Stress zu verhindern, was auch nicht zweckvoll und wünschenswert wäre. Wie bereits in Kapitel 2.3 erläutert, ist Stress auch überlebenswichtig und dient der Weiterentwicklung.

Zur regenerativen Stresskompetenz sind mehrere Strategien nötig. Um langfristig negative Stressfolgen zu mildern, bedarf es einer Methode, existente physische Anspannungen zu lösen und Nervosität und innerliche Anspannung zu verringern, sowie einer Strategie, die persönliche Strapazierfähigkeit gegenüber Belastungen zu bewahren und neue Energien aufzubauen. Unterstützen und erreichen kann man das durch Entspannungsübungen, körperliche Aktivitäten, gesunde Ernährung, Pflege sozialer Kontakte, Hobbys und Freizeitaktivitäten und ausreichend Schlaf. (vgl. Kaluza 2018, S.94ff.)

Wie erfolgreich die Stressbewältigung letztendlich ist, ist immer abhängig von der jeweiligen Person. Stress ist immer subjektiv und es muss immer ein eigener, ganz persönlicher Weg gefunden werden, diesen zu bewältigen.

Da sich diese Bachelorarbeit mit dem Stress in einem berufsbegleitenden Studium beschäftigt, wird anschließend erläutert, was unter einem

derartigem Studium zu verstehen ist, welche Voraussetzungen man mitbringen muss und welche Stressgefahren es gibt.

## **Berufsbegleitendes Studium**

Laut Wissenschaftsrat (2013, S.7) gehören berufsbegleitende Studiengänge zur Kategorie der praxisnahen Studienformate. Bei diesen Formaten liegt eine mehr oder weniger sehr enge Verknüpfung zwischen Studium und beruflicher Tätigkeit vor. Sie werden unterschieden nach der Verknüpfung der Lernorte und der Stellung zur beruflichen Erstausbildung in:

- ausbildungsbegleitende
- ausbildungsintegrierende
- berufsbegleitende
- berufsintegrierende
- praxisbegleitende und
- weiterbildende Studiengänge. (vgl. Wissenschaftsrat 2013, S.9-10)

Der Wissenschaftsrat definiert dementsprechend den berufsbegleitenden Studiengang folgendermaßen: „ Voll- oder Teilzeitstudium, das parallel zu einer Berufstätigkeit mit oder ohne fachliche Nähe zum Studiengang absolviert wird, ohne dass institutionell - strukturelle oder inhaltliche Verzahnungselemente zwischen Studium und Berufstätigkeit existieren. Es wird der volle Umfang an zu erbringenden Leistungspunkten an der Hochschule erworben.“ (vgl. Wissenschaftsrat 2013, S.9)

Das Studium findet parallel zur Berufstätigkeit statt, ohne dass es zwingend eine direkte fachliche oder organisatorische Verknüpfung geben muss. Es ist präzise darauf ausgerichtet, akademische Qualifikationen analog zu einer Erwerbsarbeit zu vermitteln. Aus diesem Grund müssen auch alle Studienleistungen an der Hochschule erbracht werden. Berufsbegleitende Studiengänge können sowohl in Teilzeit als auch in Vollzeit absolviert werden und es muss keine Verbindung zur beruflichen Erstausbildung geben. Hauptmerkmal des berufsbegleitenden Studiums ist also lediglich die gleichzeitig ausgeübte Berufstätigkeit. Es ist somit realisierbar, das Studium in verschiedenen Studienformen oder in einer Kombination aus ihnen zu

absolvieren. Mögliche Studienformen für ein berufsbegleitendes Studium sind:

1. *Teilzeitstudium*: Bei einem Teilzeitstudium reduziert sich der zeitliche Studienaufwand. Es gibt zwei Arten, das formelle und das informelle Teilzeitstudium. Sind die Studienangebote bereits als Teilzeitstudiengang konzipiert, handelt es sich um die formelle Art des Studiums. Entscheidet jedoch der Studierende selbst, nur einen Teil seines Studiums abzuleisten, obwohl er für ein Vollzeitstudium eingeschrieben ist, spricht man von einem informellen Teilzeitstudium. In beiden Fällen verlängert sich die Studienzeit.
2. *Fernstudium*: Fernstudiengänge richten sich hauptsächlich an berufstätige Studieninteressierte und werden auch in Vollzeit und Teilzeit angeboten. Ein solches Studium wird aus räumlicher Sicht nicht an einer Hochschule selbst absolviert, sondern wie es der Name schon sagt, aus der Ferne, zum Beispiel von zu Hause aus. Studierende sind dadurch weder zeitlich noch örtlich an die Hochschule gebunden. Lehrmaterialien stellt die Hochschule, vermehrt auf digitalem Weg, zur Verfügung.
3. *Blended Learning*: Dabei handelt es sich um eine besondere Form, eine Mischform des Fernstudiums. Die Phasen des Fern- und Präsenzstudiums wechseln sich ab, das heißt, Online- und Präsenz – Phasen greifen ineinander und sind inhaltlich und organisatorisch miteinander verknüpft. (vgl. Hillebrecht 2019, S.127f.)
4. *Präsenzstudium*: Das Studium findet hauptsächlich an der Hochschule statt, kann aber auch vereinzelt Online – Lernphasen enthalten. Eine regelmäßige Teilnahme an den Studienveranstaltung wird vorausgesetzt. (Nickel 2017, S.55)

Ein berufsbegleitendes Studium gibt Berufstätigen und Menschen mit zeitintensiven Familientätigkeiten die Möglichkeit, ein auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Studium aufzunehmen, bei dem es keinen inhaltlichen Bezug zwischen Beruf und Studienwahl gibt.

Die Zielgruppe berufsbegleitender Studierender lässt sich in *nicht – traditionell* und in *beruflich – qualifizierte* Studierende einteilen. In die Gruppe der nicht – traditionellen Studierenden werden meist ältere Studierende bzw. Studierende im Erwachsenenalter eingeordnet. Als älterer Studierender gilt man ab dem 25. Lebensjahr bei Studienbeginn. Aber auch biografische Merkmale, wie Bildungspausen wegen familiärer Verpflichtungen oder die Aufnahme eines Studiums direkt nach Berufsabschluss, werden zur Einteilung herangezogen. Insgesamt werden *nicht – traditionelle* Studierende in sechs Gruppen eingeteilt:

1. Die erste Gruppe umfasst Studierende ohne Abitur, die eine Berufsausbildung absolviert haben, Berufserfahrung gesammelt und anschließend über den zweiten Bildungsweg das Abitur nachgeholt haben.
2. Dieser Gruppe werden diejenigen eingeordnet, die über den dritten Bildungsweg, also über eine Zulassungsprüfung an eine Hochschule gelangen.
3. In diese Gruppe gehören die sogenannten Doppelqualifizierer. Das sind Personen, die über eine Hochschulberechtigung verfügen, zunächst aber eine Berufsausbildung absolviert haben, bevor sie ein Studium aufgenommen haben.
4. Gruppe vier umfasst alle Studierenden, die Teilzeit- oder Fernstudiengänge besuchen.
5. Zu dieser Gruppe gehören Studierende, die bereits einen Studienabschluss besitzen und im Anschluss ein Aufbaustudium in Anspruch nehmen, welches zu einem akademischen Abschluss führen kann, aber nicht muss.
6. Die letzte Gruppe umfasst die sogenannten Senioren – Studierenden, die erst im Rentenalter ein Studium beginnen. (Hillebrecht 2019, S.134ff.)

Auch die *beruflich – qualifizierten* Studierenden lassen sich in drei Untergruppen einteilen. Zwei der Gruppen stimmen mit der Gruppe eins und drei der nicht – traditionell Studierenden überein. In die dritte Gruppe der beruflich qualifizierten Studierenden gehören diejenigen, die durch Abschluss einer Berufsausbildung oder durch Berufstätigkeit die Hochschulberechtigung erworben haben. Sie haben ohne schulische Hochschulzugangsberechtigung ein Studium begonnen.

Im Jahr 2009 hat die Kultusministerkonferenz einen Beschluss gefasst, in dem sie die Aufnahme an Hochschulen für beruflich Qualifizierte, ohne schulische Hochschulzugangsberechtigung, unter bestimmten Voraussetzungen ermöglicht. Seither erhalten Personen mit bestimmten Fortbildungsabschlüssen, mit Fachschul- und Meisterabschlüssen Zugang zu Hochschulen. Personen mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung und entsprechend dreijähriger Berufserfahrung erhalten ebenfalls die Hochschulreife, sofern sie ein Eignungsfeststellungsverfahren mit Erfolg bestehen. Damit ist es möglich, in einem zur beruflichen Ausbildung fachlich gleichartigen Studienfach zu studieren. (Hillebrecht 2019, S.138ff)

Ein berufsbegleitendes Studium ist jedoch auch mit Herausforderungen verbunden. Studien wie zum Beispiel die der Hans – Böckler – Stiftung, der Arbeitnehmerkammer Bremen oder der Leuphana Universität haben herausgefunden, dass die größten Herausforderungen in folgenden drei Bereichen liegen:

- Mehrfachbelastung durch Arbeit, Studium und Privatleben
- Umstellung auf wissenschaftliche Arbeitsbereiche im Studium
- Kombination von Studieninhalten und Arbeitstätigkeit (vgl. Schmitz, Beer 2019, S.91f)

Die größte Herausforderung ist die Mehrfachbelastung durch die stetige Teilnahme an Präsenzveranstaltungen, das permanente Lernen und Anforderungen durch Familie und Beruf. Es entsteht der Eindruck, nicht alle Bereiche angemessen bedienen zu können. Das Privatleben ist während des Studiums beträchtlich eingeschränkt, da oft Wochenenden und der

Feierabend für Studienarbeit genutzt werden muss. Das kann auch Auswirkungen auf die psychologisch – emotionalen Ebenen haben.

Die wissenschaftlichen Arbeitsformen stellen viele Studenten vor Herausforderungen, da sie in ihrem täglichen Arbeitsleben keine Relevanz besitzen und nicht angewandt werden. Es bedarf somit einer großen Anpassung, die akademischen Arbeitsweisen korrekt zu nutzen.

Die Verknüpfung von theoretischen Inhalten des Studiums mit der täglichen Arbeit stellt die dritte große Problematik dar. Optimalerweise sollten Lerninhalte des Studiums mit der Arbeitstätigkeit verknüpft, angewendet und weitergegeben werden. Als herausfordernd wird empfunden, dass Arbeitgeber oder auch die Arbeitstätigkeit es nicht zulassen, neue Fachkenntnisse einzubringen oder dass das Studium keinen Bezug zur aktuellen Arbeitstätigkeit hat.

Die Studien zeigen insgesamt, dass berufsbegleitend Studieren sehr anspruchsvoll und herausfordernd ist, aber auch als lohnenswert und positiv erfahren wird. (vgl. Schmitz, Beer 2019, S.91f)

#### **4 Stand der Forschung**

Bei der Recherche zum Forschungsstand zeigt sich ein geringes Forschungsinteresse an Stressbelastungen und deren Auswirkungen auf Familie und Beruf bei berufsbegleitenden Studierenden. So konnte nur eine themenbezogene Studie gefunden werden.

Die Forschungsgruppe um Gurdrun Gaedke et al. (2011) führte von 2009 bis 2011 eine Langzeitstudie durch, in der untersucht wurde, wie sich Studium, Beruf und Freizeitverhalten auf das Belastungslevel von berufsbegleitenden Studierenden auswirkt. Im Ergebnis der Studie konnten folgende Aussagen getroffen werden. Berufsbegleitende Studierende:

1. fühlen sich durch das Studium stark belastet
2. reduzieren ihre privaten Aktivitäten auf Grund des Studiums
3. empfinden ihr Privatleben vor dem Studium erheblich weniger belastend

4. reduzieren die Ansprüche an das eigene Leistungsniveau während des Studiums
5. empfinden die Zusammenarbeit mit anderen Studierenden zur Reduzierung des Arbeitsaufwandes als wenig zielführend.

Obwohl diese Studienergebnisse mit dem Erleben an der Hochschule Mittweida übereinstimmen, benötigt es weiterer Untersuchungen, um ein ganzheitliches Bild von Belastungsfaktoren berufsbegleitender Studierender zu zeichnen.

## **5 Methodische Vorgehensweise**

Im folgenden Kapitel wird die Erhebungsmethode, die Interviewfragen sowie die entsprechende Methode zur Auswertung und die Kategorisierung dargestellt. Zum Forschungsprozess werden die Interviewdurchführung, Transkription und die Auswertungsschritte näher erläutert.

### **5.1 Leitfadeninterview als Erhebungsmethode**

Um die Fragestellung dieser Arbeit – Welcher Stressbelastung sind berufsbegleitende Studenten der Sozialen Arbeit ausgesetzt und welche Auswirkungen hat diese auf Familien- und Berufsleben? - zu beantworten, wird eine qualitative Forschungsmethode, das Leitfadeninterview gewählt.

Das Leitfadeninterview ist die konventionellste Form der qualitativen Befragung. (vgl. Bortz, Döring 2006, S.314) Die Interviewteilnehmer werden dabei mit Hilfe eines Interviewleitfadens befragt. Dabei handelt es sich um einen vorbereiteten Fragenkatalog, der flexibel einsetzbar ist und sich für jedes Thema eignet. Generell wird bei der Wahl dieser Methode nur ein einziger Leitfaden entwickelt, welcher bei allen Interviews angewandt wird. Somit ähnelt sich die Erhebungsmethode der einzelnen Interviews und alle Themen werden in gleicher Weise angesprochen, wodurch man eine Richtschnur zur Datenerhebung und Datenanalyse erhält und sich die Interviews anschließend gut vergleichen lassen. Dennoch bietet das Leitfadeninterview genug Spielraum, unmittelbar aus der Interviewsituation

heraus neue Fragen und Themen zu integrieren. (vgl. Helfferich 2022, S. 881f.)

Zur Erstellung des Interviewleitfadens wird die SPSS – Methode nach Carola Helfferich (2011) angewendet. Hinter dieser Abkürzung stehen vier Schritte „Sammeln“, „Prüfen“, „Sortieren“ und „Subsumieren“.

- *das Sammeln von Fragen („S“):*  
Zuerst werden möglichst viele Fragen zusammengetragen, ohne darauf zu achten, ob sie später für den Leitfaden genutzt werden können.
- *das Prüfen der Fragen („P“):*  
Alle Fragen werden auf ihre Geeignetheit überprüft. Am Ende werden nur wirklich verwendungsfähige und wichtige Fragen übrig bleiben.
- *das Sortieren („S“):*  
Die übrig gebliebenen Fragen werden nach zeitlicher Abfolge, inhaltlichen Aspekten und Fragerichtung formiert. Die Fragerichtung sortiert sich nach offenen Erzählaufforderungen, Aufrechterhaltungsfragen und konkreten Nachfragen.
- *das Subsumieren („S“):* Der Leitfaden bekommt seine charakteristische Form. Die sortierten und geprüften Fragen werden nun unter die Leitfragen ein- bzw. untergeordnet. (Helfferich 2011, S.182ff.)

Die Durchführung eines Leitfadeninterviews bedarf einer gründlichen und umfassenden Vorbereitung. Dazu gehört die sorgfältige und exakte Entwicklung eines Leitfadens.

## **5.2 Interviewleitfaden**

Ein Interviewleitfaden ist ein mehr oder weniger strukturiertes, schriftliches Frageschema. Es besteht aus Fragen, die in fester Reihenfolge gestellt werden, aus mehreren Erzählaufforderungen oder einer Kombination aus beiden. Jede Form dient dem Interviewer als Gedankenstütze und gibt dadurch eine gewisse Sicherheit im Gespräch. Er soll wichtige Fragen enthalten und Orientierungshilfe sein, wie Fragen eingeleitet werden oder

Überleitungen erfolgen. (vgl. Helferich 2011, S. 179f.) Jedoch ist der Leitfaden keine bloße Frageliste, sondern soll die unterschiedlichen Frageformen nutzen. Für jeden Themenbereich empfiehlt sich eine offene Einstiegsfrage, die durch Steuerungs- und Aufrechterhaltungsfragen ergänzt werden kann und das Gespräch damit in Gang hält. Die Fragen sind einfach und verständlich und werten nicht, sind ausformuliert und stichwortartig.

Offenen Fragen geben keine Antworten vor, was dem Interviewten einen großen Spielraum zur Beantwortung der Frage gibt. Mit zunehmenden Erkenntnisgewinn können neue Fragen aufgenommen werden oder andere wegfallen. Der Leitfaden ist übersichtlich sortiert, nicht länger als zwei Seiten und umfasst acht bis fünfzehn Fragen. (Mey, Mruck 2019, S.13)

Ausgehend davon und auf Grundlage der Literaturrecherche wird der Leitfaden für diese Arbeit erstellt.

Im Vorfeld der Durchführung des Interviews erhalten die Interviewpartnerinnen zur Information ein Schreiben mit der Untersuchungsabsicht, einen Kurzfragebogen, eine Einwilligungserklärung zur Erhebung, Verarbeitung und Weitergabe personenbezogener Daten und Informationen über den Umgang mit dem Interviewmaterial. (Siehe Anlagen I – IV)

Der nächste Abschnitt, der Hauptteil des Interviews beginnt mit einer erzählauffordernden Einstiegsfrage, die spontan das Erleben des Studiums und den damit verbundenen Stress erläutert. Anschließend folgen Fragestellungen, die näher auf die Stressbelastung eingehen, beispielsweise, welche Stressoren eine Rolle gespielt haben, wie sich der Stress geäußert hat und welche Veränderungen er mit sich gebracht hat. Den Abschluss bilden zwei Fragen, die direkt auf die Auswirkungen von Stress auf das Familien- und Arbeitsleben abzielen und zur Beantwortung der Forschungsfrage ausschlaggebend sind.

Der vollständige Interviewleitfaden ist in Anlage V der Arbeit zu finden.

Es werden allen Gesprächspartnerinnen die gleichen Fragen gestellt, um die verschiedenen Sichtweisen und Antworten besser miteinander vergleichen zu können.

Der Leitfaden wird vor Beginn der Interviews in einem Pretest getestet. Dabei werden Kriterien wie die Dauer des Interviews, Verständlichkeit und Sinnhaftigkeit der Reihenfolge der Fragen überprüft und festgestellt, welche erfüllt sind.

### **5.3 Auswahl der Interviewpartner**

Neben dem eigenen Interesse an den Erkenntnissen, wird die Substanz des Leitfadeninterviews vor allem durch die gewählten Gesprächspartner bestimmt. Im Hinblick auf die Zielsetzung dieser Arbeit werden diese an Hochschulen und Universitäten gesucht. Durch eine persönlich Einschreibung an einer Hochschule ist der Kontakt problemlos hergestellt. Aber auch im beruflichen Umfeld ist die Anwerbung von Interviewpartnern möglich. Schwerpunktmäßig wird bei der Auswahl darauf geachtet, dass die Personen die Auswahlkriterien wie beispielsweise berufsbegleitender Student zu sein, erfüllt. Nach einer direkten Anfrage, in der per Gespräch alle Informationen zum Interview dargelegt werden, stellen sich vier Personen zur Verfügung. Um den Rahmen der Bachelorarbeit einzuhalten, werden drei Interviewpartner ausgewählt. Die Auswahl erfolgt unter der Betrachtung, drei verschiedene Persönlichkeiten herauszufiltern, um das Thema aus verschiedenen Sichtweisen zu betrachten. Den Befragten wird die Anonymisierung ihrer persönliche Daten zugesichert. Auf eine namentliche Nennung wird verzichtet. Ein Schaubild, welches sich an den Kurzfragebögen orientiert, befindet sich im Anhang VI.

### **5.4 Interviewdurchführung**

Die Interviews werden von Ende Oktober bis Mitte November durchgeführt. Sie finden an den von den Gesprächspartnerinnen gewünschten Orten statt und werden mit der Aufnahmefunktion eines Smartphones aufgenommen. Zwei der Interviews finden in einem persönlichen Gespräche Face to Face statt, das dritte Interview wird online über Zoom geführt. Die Befragung erfolgt mittels dem in Abschnitt 5.2 vorgestellten Leitfaden, wodurch der Gesprächsverlauf klar strukturiert ist und gelenkt werden kann.

Vor der Eröffnung des Interviews wird eine angenehme und positive Atmosphäre geschaffen. Nach der Begrüßung folgt eine kurze Einführung in das Thema. Dem schließt sich eine Erläuterung zum Ablauf und Ziel des Gesprächs an. Des Weiteren haben die Interviewpartner die Möglichkeit, Verständnisfragen zu stellen und diese im voraus zu klären. Da bereits die Einverständniserklärungen vor den Interviews unterzeichnet wurden, kann die Erhebungsphase beginnen. In dieser Phase wird der erstellte Fragenkatalog abgearbeitet. Um das Gespräch im Ablauf nicht zu stören, können Fragen auch in einer anderen Reihenfolge gestellt werden. Zur Aufzeichnung der Interviews wird die Aufnahme des Gesprächs durch ein Smartphone gestartet. Nachdem alle Fragen gestellt sind, erfolgt der Abschluss des Gesprächs und es wird beendet. Es folgt ein Dankeschön für die Teilnahme an der Studie.

Die Dauer der Interview variierte zwischen 20 und 30 Minuten.

#### **5.4 Transkription**

Die Transkription ist zurückzuführen auf das lateinische Wort *transcribere*, welches im deutschen „umschreiben“ bedeutet. Die Transkription ist eine Verschriftlichung von mündlichen Aussagen auf Audio- und Videoaufnahmen zur anschließenden Analyse. Das Aufgenommene wird handschriftlich niedergeschrieben. Dabei handelt es sich meist um Interviews, Diktate oder Gespräche. Ziel einer Transkription ist es, sich auch später alle Details in Erinnerung rufen zu können und so eine gute Basis für die Wiedergabe des Gesprächs zu haben. Dazu muss das Gesprochene präzise, exakt und facettenreich wie möglich wiedergegeben werden. (vgl. Dresing, Pehl 2018, S. 16)

In den Transkripten dieser Arbeit werden alle Namen und persönliche Daten anonymisiert und zur besseren Lesbarkeit verändert. Es werden die Transkriptionsregeln nach Udo Kuckartz angewendet. (siehe Anhang VI)

## 5.5 Auswertungsmethode

Im Folgenden wird die zur Datenauswertung verwendete Methode beschrieben. Für die Auswertung der Leitfadeninterviews wird eine qualitative Inhaltsanalyse in Anlehnung an Mayring (2010) gewählt. Die qualitative Inhaltsanalyse ist eine Methode zur Auswertung von Texten in der sozialwissenschaftlichen Forschung. Im Vergleich zu anderen Methoden der Textanalyse, wird sie am häufigsten verwendet. Mit ihrer Hilfe lassen sich große Textmengen bearbeiten und auf ein überschaubares Mindestmaß an relevanten Aussagen reduzieren. (vgl. Mayring, Frenzl 2019, S.633) Ziel dieser Methode ist es, Gemeinsamkeiten aus dem erhobenen Datenmaterial herauszuarbeiten. Zentraler Schwerpunkt der Analyse ist die Bildung eines Categoriesystems. Das System besteht aus Kategorien, Unterkategorien, Kategoriedefinitionen und Ankerbeispielen. Es stellt den in den ausgewerteten Texten vorhandenen, jedoch noch nicht erkennbaren Sinn dar. Das Categoriesystem ist das Kernstück der Analyse und bildet den Ausgangspunkt für die Interpretation der Texte und das Herausfiltern wichtiger Aspekte, welche für die Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind. (vgl. Ramsenthaler 2013, S.23f.)

Im Wesentlichen gibt es zwei Möglichkeiten der Kategoriebildung: Die *deduktive* und die *induktive* Vorgehensweise. Beide Varianten sind streng regelgeleitet, schließen sich jedoch nicht gegenseitig aus. Eine Kombination aus beiden ist möglich. Bei der *deduktiven* Kategoriebildung werden die Kategorien bereits vor der Analyse der Daten aufgestellt und definiert. Die Definition für die Kategorien sowie die Ankerbeispiele und Kodierregeln werden vorher festgelegt, so dass sie auf das Material angewendet werden können. Man spricht dabei auch vom inhaltsanalytischen Kodierleitfaden. (vgl. Mayring, Frenzl 2019, S.636ff.) Bei der *induktiven* Vorgehensweise werden die Kategorien nicht vorab erstellt, sondern direkt aus dem Material heraus entwickelt. (vgl. Ramsenthaler 2013, S.29)

In der vorliegenden Bachelorarbeit wird die induktiv - deduktive Vorgehensweise gewählt. Das rein deduktive Verfahren birgt die Gefahr, die Erhebung von vornherein zu begrenzen oder in eine bestimmte Richtung zu

lenken. Das induktive Verfahren bringt bei der Auswertung neue Ergebnisse hervor und somit unerwartete Betrachtungsweisen.

Anschließend wird erläutert, wie der Prozess der Kategoriebildung für die vorliegende Arbeit durchlaufen wird. An dieser Stelle wird darauf hingewiesen, dass einzelne Schritte des Ablaufmodells nach Mayring & Brunner (2006) auf diese Arbeit angepasst werden.

- **Schritt 1:** Zu Beginn werden aus dem Material treffende Themen und Inhalte herausgefiltert, wichtige Textstellen gekennzeichnet und Notizen geschrieben, um erste Ideen festzuhalten.
- **Schritt 2:** Im nächsten Schritt werden auf Grundlage der Fragestellung der Bachelorarbeit und des Interviewleitfadens deduktive Hauptkategorien erarbeitet.
- **Schritt 3:** Beim Durcharbeiten der Transkripte werden induktiv weitere Haupt- und Subkategorien entwickelt. Diese Kategorien werden auf Grundlage der Forschungsfrage gebildet.
- **Schritt 4:** Zur Kategorisierung des Materials werden anschließend Kategoriedefinitionen mit entsprechenden Ankerbeispielen erstellt.
- **Schritt 5 und 6:** Es folgt ein Probedurchlauf, die Fundstellen werden bezeichnet, bearbeitet und den jeweiligen Kategorien zugeordnet.
- **Schritt 7:** Das Categoriesystem wird, wenn nötig nochmals überarbeitet. Der vollständige Kodierleitfaden befindet sich im Anhang VIII.
- **Schritt 8:** Im Anschluss werden alle relevanten Textstellen den entsprechenden Kategorien zugeordnet.
- **Schritt 9:** Die Haupt- und Subkategorien werden anhand der extrahierten Textstellen jeweils zusammengefasst.

Die drei transkribierten Interviews befinden sich im Anhang X bis XII.

Im nachfolgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Interviews anhand des Kategoriensystems der qualitativen Inhaltsanalyse dargestellt

## 6 Darstellung der Ergebnisse

Das Kategoriensystem unterteilt sich in 6 Hauptkategorien und 11 Subkategorien. Eingangs wird die Definition der jeweiligen Kategorie beschrieben. Anschließend werden die Hauptaussagen der Interviewpartner dargestellt und mit Zitaten belegt, welche zur besseren Veranschaulichung kursiv dargestellt werden.

### **Kategorie 1: Erleben des Studiums**

Diese Kategorie beinhaltet Aussagen darüber, wie die Befragten ganz allgemein das Studium erlebt und empfunden haben. Näher beleuchtet wird im Folgenden, ob das Studium als positive oder negative Herausforderung im Bezug auf den dadurch entstandenen Stress während der Studienzeit erlebt wird.

**Frau K.:** *„Das war für mich...es war ein ausgewogenes Verhältnis würde ich sagen zwischen...äh...angenehmen Belastungen und und wirklich stressigen Situationen, hauptsächlich vor Prüfungen.“ (Z:82 -85)*

**Frau F.:** *„Ich habe das Studium so wohl als auch erlebt.“ (Z:20)*

**Frau S.:** *„Es gab auch Zeiten, wo ich Freude daran hatte.“ (Z:35)*

Als negative Erfahrung wird das Studium in Verbindung mit Herausforderungen und Belastungen dargestellt, sowie das Erreichen von Grenzen.

**Frau S.:** *„Also ich habe die fast vier Jahre als eine Herausforderung empfunden und als eine große Belastung. Das bedeutet, dass ich ähm...an meine Grenzen gekommen bin, absolut an meine Grenzen gekommen bin, körperlich, mental. Und ich kann jetzt sagen, dass mich das ähm...ja teilweise auch krank gemacht hat.“ (Z: 21-24)*

**Frau S.:** *„Ich habe das schon als sehr große Belastung empfunden.“ (Z:27)*

**Frau K.:** *„Also das kann man schon als Herausforderung, als große Herausforderung ansehen.“ (Z: 49-50)*

**Frau F.:** *„Teilweise war es eine ganz schöne Herausforderung, auch wenn ich an die ganzen Arbeiten denke, die wir so schreiben mussten.“ (Z:20-22)*

Zum anderen beurteilen die Frauen das Studium auch als positiv Erfahrung.

**Frau K.:** „Ich muss auch gleich zu Beginn mal sagen, das Studium war für mich eine der besten Erfahrungen und Entscheidungen in meinem Leben.“ (Z:23-24)

**Frau K.:** „Insgesamt war das für mich...gab es für mich...war das sehr abwechslungsreich.“ (Z:42-43)

**Frau F.:** „Und teilweise war es aber auch so eine positive Belastung, wenn man merkt, man bekommt mal wieder paar neue Impulse für seine Arbeit. Man lernt was dazu, was einem auch im Arbeitsleben hilft.“ (Z:22-24)

**Frau S.:** „Wobei ich trotzdem sagen muss, ich habe viel Wissenswertes erfahren, ich ähm...ja, ganz viele, gute, kompetente, nette Menschen kennengelernt.“ (Z:46-48) „Dieser Austausch mit den anderen.“ (Z:49-50)

Alle Befragten haben in etwa im gleichen Verhältnis sowohl positive als auch negative Empfindungen des Studiums genannt.

Man kann feststellen, dass die Herausforderung eines Studiums mit zunehmenden Alter als belastender empfunden wird. Frau S. als älteste Befragte nennt nur sehr wenige positive Empfindungen.

## **Kategorie 2: Stressoren**

Diese Kategorie enthält Aussagen zu Situationen, Faktoren oder Reizen, die während der Studienzeit den größten Stress ausgelöst haben. Dabei wird näher betrachtet, ob die Stressoren von der eigenen Person ausgehen oder von außen auf die Personen einwirken.

Als größte Stressoren von außen nennen alle drei Interviewten die Prüfungen und den Zeitdruck während des gesamten Studiums, welcher durch Studium, Familie, Arbeit und eigene Ansprüche an sich selbst entsteht.

**Frau K.:** „Also wie gesagt, der größte Stress war für mich immer vor Prüfungen. Immer diese Angst, nicht gut genug vorbereitet zu sein, alles ordentlich erledigt zu haben.“ (Z:101-103)

**Frau S.:** „Auf jeden Fall die Prüfungssituationen. Also ich habe kennengelernt, was es bedeutet, äh richtige Prüfungsangst zu haben.“ (Z:56-57)

**Frau F.:** „Der Umfang von manchen Prüfungsleistungen, die...ja...schon manchmal sehr herausfordernd auch war.“ (Z:31-33)

Den Zeitdruck haben alle Interviewteilnehmer gleichermaßen empfunden. Dieser wurde sowohl durch die terminierten Prüfungen, Belege oder andere Aufgaben des Studiums, aber auch durch die zeitliche Organisation von Arbeit, Familie und Studium hervorgerufen.

**Frau K.:** „Oder wenn Belege geschrieben werden mussten, diese Abgabedatum, also immer dieser Zeitdruck, der irgendwie da war.“ (Z:103-105)

**Frau F.:** „Ja, der enorme Zeitdruck definitiv.“ (Z:31) „Ich dachte ich kann mehr Zeit in einige Themen investieren.“ (Z:35)

**Frau S.:** „Und Belege zu schreiben, diese Zeit dafür auch zu haben. Sich in Ruhe damit auseinandersetzen und das auch noch zu schaffen, neben der Arbeit.“ (Z:74-76)

Als innere Stressoren geben die Befragten ebenfalls sehr ähnliche Faktoren an. Für alle ist einer der größten inneren Stressfaktoren die Anforderungen an sich selbst.

**Frau K.:** „Und die Ansprüche an mich selbst.“ (Z:130-131) Immer zu denken, man ist nicht gut genug, kann auch sehr anstrengend sein!“ (Z:131-132)

**Frau F.:** „Ich hab mich selbst unter Druck gesetzt, weil man natürlich auch die Leistung bringen möchte.“ (Z:43-44)

**Frau S.:** „Also vorwiegend denke ich schon, ich selbst.“ (Z:63)

Ebenfalls geben alle Frauen als inneren Stressfaktor den Spagat zwischen Familie, Freunden und Studium an. Die Entscheidung, Zeit mit den Familienmitgliedern oder Freunden zu verbringen oder für das Studium zu arbeiten, hat die Interviewten in gleicher Weise unter Stress gesetzt.

**Frau K.:** „Naja, mich hat das schon gestresst, dass ich genau wusste, dass meine Familie ja auch gern was von mir hätte und ich aber mal wieder...äh...meine Familie hinten ran gesetzt habe.“ (Z:136-138)

**Frau F.:** „Aber ich hatte dann durch Familie und Freunde und mein Privatleben auch einfach doch teilweise sehr stressige Situationen was das Zeitmanagement angeht.“ (Z:36-38)

**Frau S.:** „Und ja, man hat ja auch noch ein privates Leben, was natürlich absolut auf der Strecke geblieben ist.“ (Z:76-77)

### **Kategorie 3: Folgen von Stress**

Diese Kategorie enthält Aussagen darüber, welche Folgen der Stress des Studiums bei den Interviewten hervorgerufen hat.

Alle Teilnehmer nennen positive, aber auch zum Teil gravierend negative Folgen des Stresses durch das Studium.

Als positive Folge wurde vor allem die eigene Motivation angegeben.

**Frau K.:** „Ich wollte das Studium unbedingt gut abschließen und ich habe immer wieder gesagt, es ist ja auch irgendwann vorbei.“ (Z:286-287)

„Das war dann für mich schon so ne Energiequelle, wo ich immer dachte, die glauben an mich und dann werde ich sie nicht enttäuschen. Dann konnte ich das selbst auch wieder besser.“(Z:294-297)

**Frau F.:** „Die Energie, weiterzumachen kam in erster Linie aus meinem eigenen Willen, weil das was ich jetzt studiere, wollte ich einfach schon immer studieren.“ (Z:166-168)

**Frau S.:** „Da hat mir das Studium schon geholfen. In der Rolle als Leitung hat es mich stark gemacht oder selbstbewusster.“ (Z:163-164)

Negative Folgen werden von den Frauen deutlich mehr angegeben.

Eine Auswirkung, die alle Befragten nennen, ist häufige Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

**Frau K.:** „Dann war ich eigentlich immer müde kaputt und dann wollte dann nur noch schlafen.“ (Z:163-164)

**Frau F.:** „Teilweise...müde und abgeschlagen und am Ende jetzt auch körperlich.“ (Z:53-54)

**Frau S.:** „Und wie gesagt, es ist halt so, dass ich absolute Schlafstörungen entwickelt habe, wodurch ich immer müde und kaputt bin.“ (Z:91-92)

Eine weitere Folge, die alle befragten Personen angeben, ist die Verschlechterung der Konzentration durch die Mehrfachbelastung.

**Frau K.:** „Das ist dann sicher auch dem geschuldet, dass man dann tatsächlich auch unkonzentriert arbeitet, wenn man immer alles schaffen will.“ (Z:153-155)

**Frau F.:** „Irgendwo scheitert es halt dann an der Konzentration.“ (Z:155)

**Frau S.:** „Und oft fällt es einem dann auch schwer, sich auf Dinge zu konzentrieren und dabei zu bleiben, weil man im Hintergrund schon wieder andere Dinge hat.“ (Z:91-93)

Ebenfalls alle Teilnehmer haben körperliche Auswirkungen des Stresses benannt.

**Frau S.:** „Und ich kann jetzt sagen, dass mich das ähm...ja doch teilweise auch krank gemacht hat.“ (Z:23-24)

„Das macht sich halt bemerkbar mit Schlafstörungen und so weiter und Rückenschmerzen.“ (Z:44-45)

„Es ist passiert, dass ich...ja...körperliche Schmerzen entwickelt habe. Also wenn es dann mit dem Rücken mal besser war, dann war es der Magen, oder ja, der rechte Arm, das Schreiben und so“ (Z:84-87)

**Frau F.:** „Dort hat sich dann raus gestellt, dass ich eine Magenschleimhautentzündung hatte.“ (Z:62-63)

**Frau K.:** „Und ich hatte sehr, sehr oft Kopfschmerzen. Ibuprofen war mein ständiger Begleiter.“ (Z:173-174)

**Frau K.:** „Ich war immer so innerlich unruhig, weil man gefühlt nie fertig war.“ (Z:172-173) Das hat halt ab und zu mal zu Versagensängsten geführt.“ (Z:177-178)

Bei Frau K. und Frau F. gibt es auch Folgen auf der Verhaltensebene.

**Frau K.:** „Ich hatte dann oft schlechte Laune. Ich glaube, ich war auch immer mal unfair.“ (Z:168-169) „Geduld war nicht meine beste Eigenschaft, obwohl mich das gerade im Berufsleben immer ausgezeichnet hat.“ (Z:170-171)

**Frau F.:** „Wenn ich unter Stress stand, war ich teilweise sehr launisch.“ (Z:53)

#### **Kategorie 4: Auswirkung auf das Familienleben**

Diese Kategorie enthält Aussagen darüber, welche Auswirkungen der Stress, der durch das Studium entsteht, auf das Familienleben der Befragten hat. Das Augenmerk richtet sich dabei auf die Partnerschaft, die Kinder und den Haushalt.

**Frau K.:** *„Und gerade partnerschaftlich ist das schon manchmal grenzwertig gewesen, wo ich mich entscheiden musste, kümmere ich mich jetzt um mein Studium oder mach ich was mit meinem Partner.“ (Z:196-199)*

*„Aber die Partnerschaft ist schon...musste sich schon hinten anstellen.“ (Z:204-205)*

*„Genauso der Umgang mit meinem Kind, es war ja nun auch noch Coronazeit...das war schon an manchen Tagen eine schwierige Sache.“ (Z:205-207)*

*„Auch was die Aufgaben im Haushalt anging, da blieb die Wäsche mal im Korb stehen, jeder musste sich aus dem Korb bedienen, weil ich ihn halt nicht wegräumen konnte.“ (Z:218-121)*

**Frau F.:** *Mein Partner, der muss momentan viel abfedern.“ (Z:70)*

*„So Zeit zu zweit haben wir in den letzten Jahren relativ wenig zusammen gehabt.“ (Z:71-72)*

*„Dass ich eben vormittags auf Arbeit gehe, nachmittags Kinder und abends dann lerne, wodurch mein Partner erst mal zu kurz kommt. (Z:73-74)*

*„Da versuchen wir erst mal den ganzen Stress, den auch das Studium auslöst, von den Kindern fernzuhalten.“ (Z:75-76)*

*Mit meinem Partner gibt es natürlich auch viele Diskussionen über Haushalt, über Ordnung...Wäsche.“ (Z:76-78)*

*„Ja! Es bleibt immer noch viel liegen. (lacht) Mein Haushalt ist nicht der gleiche wie vor dem Studium. Der Tag ist einfach zu kurz, um alles zu schaffen.“ (Z:82-84)*

**Frau S.:** *„Jetzt habe ich sogar Enkelkinder, für die ich halt auch gern da sein möchte, was aber natürlich aktuell nicht so ist, wie ich es mir wünschen würde. (Z:103-105)*

*„Ich habe auch einen guten Freundeskreis, den ich trotzdem immer regelmäßig gepflegt habe und da merke ich einfach, dass ich gar keine Kraft habe, mich dann auch noch neben dem ganzen zu treffen und diese Freundschaften so zu pflegen.“ (Z:105-108)*

*„Natürlich muss ich sagen, bleibt da auch einiges auf der Strecke. Und das ist für mich auch oft schwer auszuhalten, das ich das, so wie ich es gewohnt bin, zu Hause auch meine Struktur hab, die ich nicht einhalten kann, weil ich einfach zu geschafft oft bin, wenn ich von der Arbeit komme oder mich abends dann noch mit wissenschaftlichen Texten oder so auseinandersetzen muss.“ (Z:124-130)*

*„Da bleibt der Haushalt natürlich absolut auf der Strecke und das ist für mich total unbefriedigend.“ (Z:130-131)*

#### **Kategorie 5: Auswirkungen auf das Berufsleben**

Diese Kategorie enthält Aussagen über die Auswirkungen von Stress durch das Studium auf das Berufsleben, speziell auf den Umgang mit KollegInnen, die Erfüllung des Arbeitspensums und die Konzentration auf die Aufgaben im Arbeitskontext.

**Frau K.:** *„Ich war schon oft unkonzentriert und nicht bei der Sache.“ (Z:246-247)*

*„Aber ich habe schon auch oft Arbeiten nicht geschafft und Sachen hinten angestellt. Gestresst hat mich da, dass ich nach der Arbeit das Gefühl hatte, heute hast du gar nichts geschafft oder besser...nichts vollbracht zu haben. Das war total unbefriedigend!“ ((Z:258-261)*

*„Ja, ich glaube das hatte schon Auswirkungen auf den Umgang mit meinen KollegInnen. Ich hab bestimmt immer mal rumgezickt oder war ruppig, weil ich wieder genervt war, weil mir der Schlaf gefehlt hat.“ (Z:266- 268)*

*„Oder ich habe Dinge vergessen, zum Beispiel Wünsche für den Dienstplan oder Urlaubswünsche oder so was, weil ich nicht richtig zugehört habe oder es nicht gleich aufgeschrieben habe. Ich war schon oft unkonzentriert und nie so 100 Prozent bei der Sache.“ (Z:269-272)*

**Frau F.:** „Ich denke jetzt nicht, dass das Auswirkungen auf meine Kolleginnen hatte.“ (Z:130-131)

„Also eine Zeit lang hat es mich von meiner Arbeit...ähm fiel es mir dann schwer, mir so Sachen auch zu merken, die jetzt auf Arbeit dann so waren. Dann habe ich natürlich auch immer mal mein Arbeitspensum nicht geschafft, weil ich wieder was vergessen hatte.“ (Z:136-139)

„Irgendwo scheidert es dann an der Konzentration“ (Z:158)

**Frau S.:** „In Zeiten, wenn wieder Prüfungssituationen anstanden oder Belege zu schreiben waren, dann ist es mir eher schwer gefallen, mich komplett auch auf die Arbeit zu konzentrieren.“ (Z:138-140)

„Oder wenn da halt wichtige Themen sind, ich leite ein Team mit 10 Mitarbeitenden, ja das ist dann wirklich manchmal schwierig, alles unter eine Hut zu bringen.“ (Z:140-142)

„Das ist ne unheimliche Unterstützung und Hilfe und so war da auch oft Verständnis da, wenn ich zu gewissen Dingen mehr Zeit dann gebraucht habe.“ (Z:146-148)

### **Kategorie 6: Stressbewältigung**

Diese Kategorie enthält Aussagen über Kraft- und Energiequellen, die den Befragten während der Studienzeit zur Verfügung gestanden haben und dazu geführt haben, die größten Stressbelastungen des Studiums zu bewältigen und dieses zu Ende zu bringen.

Stärkste Kraftquelle aller Interviewten ist die Familie. Alle erfahren durch sie die größte Unterstützung und Motivation. Frau K. und Frau F. sehen auch die eigene Person als Antrieb, trotz stressiger Zeiten weiter zu machen und erfolgreich abzuschließen. Beide wollen das Studium unbedingt gut abschließen. Ebenfalls sind für Frau K. und Frau F. Freunde eine gute Energiequelle. Frau S. empfindet auch ihr Team als wertvolle Unterstützung und Frau K. fühlt sich durch gute Noten in schwierigen Prüfungen motiviert.

**Frau K.:** „Also ich denke, ich konnte mich immer selbst gut anfeuern.“ (Z:284-285)

*„Aber auch meine Familie hat mich immer wieder, wenn sie gemerkt haben, es geht nicht mehr weiter, haben sie mich immer auch...ja...auch angefeuert.“ (Z:288-290)*

*„Ich habe auch Freunde, die mich immer wieder aufbauen.“ (Z:298-299)*

*„Also eine richtige Kraftquelle waren für mich...äh muss ich auch sagen...äh gut bestandene Prüfungen.“ (Z:306-307)*

**Frau F.:** *Die Energie, weiterzumachen kam in erster Linie aus meinem eigenen Willen, weil das was ich studiere, wollte ich einfach schon immer studieren.“(Z:169-171)*

*„Und zum anderen, ich habe tolle Kinder, ich hab einen tollen Mann, der voll und ganz hinter mir steht und mir immer wieder sagt, das schaffst du jetzt auch noch.“ (Z:171-173)*

*„Ähm...ich habe aber auch einen super Freundeskreis, der dann auch ab und zu mal sagt, so und jetzt, los, Computer aus und wir unternehmen jetzt mal was.“ (Z:173-175)*

**Frau S.:** *„Also Kraftquelle an allererster Stelle meine Familie, mein Mann, der mich immer wieder auffängt, wenn ich sehr verzweifelt bin oder mich auch auf seine Art und Weise unterstützt.“ (Z:179-181)*

*„Ja, dann so ein Gruppe von Mitstudentinnen, wo sich ja auch eine Freundschaft entwickelt hat, wo man sich gegenseitig motiviert hat und ich so unheimlich dankbar bin, auf die jeweiligen Frauen getroffen zu sein.“ (Z:182-184)*

*„ Ja, das möchte ich auf jeden Fall erwähnen, dass ich unheimlich Unterstützung durch mein Team hatte.“ (Z:193-195)*

## **7 Zusammenfassung der Ergebnisse**

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Erkenntnisse der sechs Hauptkategorien dargestellt und etwaige Annahmen formuliert.

### **Kategorie 1: Stresserleben**

Aus den Antworten der Interviewten geht hervor, dass alle das Studium sowohl positiv als auch negativ empfunden haben. Zum einen wird das Studium als Herausforderung wahrgenommen. Diese Aussage treffen auf alle Befragten zu. Frau S. bezeichnet es sogar als große Herausforderung und gibt außerdem an, an ihre Grenzen gekommen zu sein, sowohl körperlich als auch mental. Sie äußert sogar, dass das Studium sie zum Teil krank gemacht hat. Auch Frau K. spricht von einer großen Herausforderung. Zum anderen beurteilen die Frauen das Studium auch als positive Erfahrung. Frau K. beschreibt es als abwechslungsreich und beste Erfahrung und Entscheidung ihres Lebens. Frau F. benennt die neuen Erkenntnisse durch das Studium und die daraus resultierende Bereicherung ihrer Arbeit als positive Resonanz. Frau S. gibt ebenfalls den Wissenszuwachs als positives Erlebnis an. Weiterhin als angenehm empfindet sie den Austausch mit den Menschen, die sie neu kennengelernt hat.

Alle Befragten haben in etwa im gleichen Verhältnis sowohl positive als auch negative Empfindungen des Studiums genannt.

Man kann schlussfolgern, dass die Herausforderung eines Studiums mit zunehmendem Alter als anstrengender empfunden wird. Für Frau F. als jüngste Teilnehmerin ist das Studium nur teilweise belastend. Frau K. empfindet es auch als große Herausforderung, nennt aber auch eine Vielzahl positiver Seiten der Ausbildung. Frau S. als älteste Befragte sagt, dass sie das ganze Studium als belastend empfunden hat und wiederholt immer wieder, wie herausfordernd es für sie war. Das lässt sich außerdem daraus ableiten, weil sie nur sehr wenige positive Empfindungen nennt.

## **Kategorie 2: Stressoren**

Es ist festzustellen, dass alle interviewten Personen eine Belastung mit Stressoren aufweisen. Als signifikanteste Stressoren lassen sich die Prüfungen und der Zeitdruck bestimmen.

Den Zeitdruck als mentalen Stressor haben die Befragten in gleichem Maß angegeben. Zu erledigende Aufgaben, wie zum Beispiel Belege mit Abgabedatum nennen alle Frauen als stressenden Faktor. Frau F. und Frau S. erwähnen außerdem, dass sie es bedauerlich finden, dadurch wenig Zeit für viele Themengebiete gehabt zu haben.

Gleichermaßen werden Prüfungen als Stressfaktor genannt. Das kann sowohl ein physischer als auch ein mentaler Stressor sein. Charakteristisch für physische Stressoren ist die Angst oder die Sorge, die Prüfung nicht zu bestehen. Aus mentaler Sicht, kann die Prüfung oder die Vorbereitung darauf eine Überforderung darstellen.

Frau S. und Frau K. haben beide Prüfungsangst. Frau K. hat außerdem Angst, nicht gut genug vorbereitet zu sein. Frau F. gibt an, vom Umfang der geforderten Prüfungen überfordert gewesen zu sein.

Ein weiterer physischer Stressor, dem alle drei Frauen ausgesetzt sind, sind die hohen Ansprüche an sich selbst. Sie setzen sich selbst unter Stress, weil sie die Ansprüche, die sie an sich selbst stellen, unbedingt erfüllen wollen. Dieser Wesenszug ist bei allen gleichermaßen ausgeprägt.

Ebenfalls geben alle Befragten die schwierige Vereinbarkeit von Familie, Freunden und Studium als eine starke Stressbelastung an. Frau K. und Frau S. nenne die Entscheidung, Zeit mit der Familie zu verbringen oder für das Studium zu arbeiten als eine Stresssituation. Für Frau F. ist eher das Zeitmanagement, Familie und Studium zu vereinen, der Stressor.

Bei allen Interviewten treten Stressoren auf, die sich wechselseitig beeinflussen und dadurch stressverstärkend wirken. Die eigenen Ansprüche verstärken zum Beispiel die Angst vor anstehenden Prüfungen und erhöhen den selbstgemachten Druck. Dieser Druck führt wiederum dazu, dass keine Zeit für die Familie bleibt, weil gelernt werden muss, um den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden und die Prüfungsangst zu bekämpfen.

Es besteht eine Wechselbeziehung von Umständen im Leben der Interviewten, die sich nach dem biopsychosozialen Modell von Georg L. Engel erklären lassen. Es kommen immer mehrere Gründe für die Entstehung von Stress in Betracht.

Es lässt sich interpretieren, dass dieser Teufelskreis auf alle drei Frauen zutrifft, wobei Frau F. keine Angst vor den Prüfungen empfindet. Auch das kann man auf das noch junge Alter von Frau F. zurückführen, da ihre Schulzeit noch nicht so lang zurück liegt, wie die der beiden anderen Frauen. Alle anderen genannten Stressoren betreffen alle Teilnehmer in gleicher Weise, da sie in etwa die gleichen Voraussetzungen erfüllen, wie zum Beispiel ein Vollzeitjob, Kinder oder Enkelkinder und das berufsbegleitende Studium.

### **Kategorie 3: Folgen von Stress**

Alle Teilnehmer nennen positive Folgen, aber auch zum Teil erhebliche negative Folgen des Stresses durch das Studium.

Für Frau K. und Frau F. entstehen die positiven Folgen aus der eigenen Motivation. Frau K. hat sich selbst animiert, weil sie das Studium unbedingt gut abschließen will. Aber auch ihre Familie, die immer an sie geglaubt hat, haben sie Herausforderungen meistern lassen. Sie hat jedoch auch Alarmsignale erkannt und Auszeiten eingelegt, um sich vor Überlastung zu schützen. Frau F.'s Antrieb besteht darin, dass das Studium zur Sozialen Arbeit schon immer ihr Wunsch ist. Daraus lässt sich schließen, dass auch sie gut abschließen möchte. Frau S. hingegen nennt die Weiterentwicklung in ihrer Leitungstätigkeit als positive Folge des Stresses. Trotz der vielen Belastungen und Anstrengungen sieht sie das Studium auch als Hilfe, welche sie in ihrer Leitungstätigkeit stärker und selbstbewusster gemacht hat. Diese Auswirkung, die Frau S. jeden Tag spüren kann, kann in schwierigen Situationen des Studiums sehr motivierend sein.

Eine negative Auswirkung, die alle Befragten angeben, ist häufige Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Diese Erschöpfungszustände betreffen alle drei Frauen und führen ebenfalls bei allen zu psychosomatischen Beschwerden.

Frau K. erzählt von häufigen Kopfschmerzen, die immer mit Schmerzmitteln bekämpft werden. Frau F. berichtet von anhaltenden Bauchschmerzen, die letztendlich als Magenschleimhautentzündung diagnostiziert wurden.

Bei Frau S. sind die Folgen auf der physiologisch - somatischen Ebene auf Grund der Vielzahl erheblich. Sie gibt körperliche Schmerzen, Magen-, Arm- und Rückenschmerzen an, sowie Schlafstörungen. Sie stellt selbst fest, dass der Stress des Studiums sie krank gemacht hat.

Frau K. spricht als einzige der Frauen auch über Folgen auf kognitiv – emotionaler Ebene in Form von innerlicher Unruhe und Versagensängsten. In Bezug auf die Beantwortung der wissenschaftlichen Frage dieser Arbeit kann man feststellen, dass es beträchtliche Folgen durch Stress bei berufsbegleitenden Studenten gibt.

#### **Kategorie 4: Auswirkung auf das Familienleben**

Die Aussagen der Frauen über die Auswirkungen von Stress auf ihr Familienleben sind fast deckungsgleich.

Die Partnerschaft betreffend erzählen Frau K. und Frau F., dass sie in der Zeit des Studiums weniger Zeit mit ihrem Partner verbracht haben, da die Zeit dafür gefehlt hat. Dabei findet Frau K. die Entscheidung zwischen Zeit für Partner und Zeit für das Studium „grenzwertig“. Frau F. gibt an, dass ihr Partner ihr viel abnimmt, es aber auch Meinungsverschiedenheiten zum Thema Haushalt gibt. Frau S. bemängelt als Auswirkung die wenige Zeit, die sie für ihre Enkelkinder hat. Sie zählt außerdem ihren Freundeskreis mit zu ihrem Familienleben. Auch für ihre Freundschaften gibt sie an, nicht mehr die Kraft zu haben, diese zu pflegen, weil sie keine Kraft dazu hat.

Die Auswirkungen des Studiumsstress auf ihr Kind beschreibt Frau K. als schwierig, weil auch hier die Zeit fehlt. Jedoch nennt sie als Erfolg die zunehmende Selbständigkeit ihres Kindes. Frau F. hat in Zusammenarbeit mit ihrem Partner den Stress des Studiums von ihren Kindern ferngehalten.

Des Weiteren wird in allen Interviews berichtet, dass der Haushalt hinten angestellt wird. Die Hausarbeit bleibt bei allen Frauen oft liegen. Frau S. empfindet den unerledigten Haushalt als sehr unbefriedigend. Bei Frau K.

und bei Frau F. wird der Haushalt durch die Mithilfe der Familienmitglieder erledigt.

### **Kategorie 5: Auswirkungen auf das Berufsleben**

Auf die Frage, ob der Stress Auswirkungen auf die KollegInnen hat, bejaht nur Frau K.. Das ist ihre eigene Reflexion. Direkte Äußerungen gab es von ihnen nicht. Sie sagt, dass ihr Auftreten gegenüber ihren MitarbeiterInnen nicht immer korrekt war. Frau F. und Frau S. haben keine Auswirkungen auf ihre KollegInnen festgestellt. Frau S. wurde das nie vermittelt und Frau F. glaubt nicht, dass sich der Stress ausgewirkt hat, da sie auch versucht hat, das zu vermeiden. Die Frage, ob der Stress Folgen für das konzentrierte Arbeiten im Arbeitskontext hat, haben alle Befragten eindeutig bejaht. Die Frauen geben an, dass sie sich durch den Stress deutlich schlechter auf ihre Aufgaben im Beruf konzentrieren können. Als Folge dieser Unkonzentriertheit nennen Frau K. und Frau F. eine zunehmende Vergesslichkeit. Frau K. erzählt, dass sie beispielsweise Wünsche von KollegInnen, den Dienstplan betreffend, vergessen hat, was auch wieder eine Auswirkung auf die KollegInnen darstellt. Die Unkonzentriertheit und die Erinnerungslücken sowie der Umfang der Aufgaben führt laut der Interviews dazu, dass das Arbeitspensum nicht geschafft wird oder dafür mehr Zeit benötigt wird. Frau K. hat ihre Arbeiten oft nicht geschafft oder hinten angestellt. Dieser Umstand hat bei ihr zu Unzufriedenheit geführt, da sie das Gefühl hatte, nichts geschafft zu haben. Ähnlich sagt das auch Frau F. Durch vergessene Dinge konnte sie ihre Arbeitsaufgaben nicht wie geplant durchführen oder erledigen. Frau S. hat ihr Arbeitspensum oft nicht geschafft, weil sie für ihre Aufgaben mehr Zeit braucht. Außerdem gibt sie an, dass die Leitung ihres Teams durch die Doppelbelastung manchmal schwierig ist. Um alles in Übereinstimmung zu bringen, benötigt man mehr Zeit, wodurch die Erledigung der Aufgaben nicht immer geschafft wird.

## **Kategorie 6: Stressbewältigung**

Alle Interviewteilnehmer nennen eine Vielzahl von Energie- und Kraftquellen, zur Bewältigung ihres Studiumsstresses.

Als stärkste Quelle führen aller Interviewten die Familie an. Alle erfahren durch sie die größte Unterstützung, Hilfe und Motivation. Das gleiche erzählen Frau K. und Frau F. über ihren Freundeskreis. Die Freunde haben für Auszeiten gesorgt und somit auch für Erholung. Des Weiteren nennen diese beiden Frauen sich selbst als Triebwerk. Ihr Wunsch, das Studium gut zu bestreiten, treibt sie auch in schwierigen Situationen immer wieder an. Frau F. führt auch direkte Bewältigungsstrategien, wie Listen und Erinnerungsfunktionen an. Frau K. schafft sich Auszeiten, um ihren Stress zu bewältigen und empfindet bestandene Prüfungen als Energiespender. Für Frau S. stellt ihr Team eine wertvolle Unterstützung dar, sowie der Austausch mit ihren StudienkollegInnen. Grundsätzlich nimmt sie die neu geschlossenen Freundschaften durch das Studium als große Bereicherung und Motivation wahr.

## **8 Fazit**

Mit dieser Bachelorarbeit wurden die Auswirkungen des Stresserlebens eines berufsbegleitenden Studiums auf das Arbeits- und Familienleben untersucht und die Folgen herausgearbeitet.

Im theoretischen Teil, werden dem Leser die Begrifflichkeiten Stress, Stressoren, Stressmodelle und Stressfolgen näher gebracht. Anschließend wird ein Basiswissen zu möglichen Copingstrategien und zur Stressbewältigung vorgestellt.

Für die empirische Untersuchung wurden drei Interviews mit berufsbegleitenden StudentInnen durchgeführt, mit dem Ziel, das individuelle Stressempfinden herauszufinden. Diesbezüglich wurden die Auswirkungen auf das Arbeits- und Familienleben untersucht und dessen Folgen ermittelt. Hauptergebnisse sind:

- StudentInnen weisen ein erhöhtes Stresserleben auf

- das Studium wird als große oder sehr große Herausforderung empfunden
- dauerhafter Stress wurde als krank machend und Grenzerfahrung empfunden
- als essentielle Ursachen wurden Zeitdruck, Prüfungsstress, Stoffmenge, Leistungsdruck und die Anforderungen der StudentInnen an sich selbst
- Nicht – Vereinbarkeit von Familie und Freunden mit dem Studium

Die Erhebung zeigt, dass diese Stressoren zu erheblichen Folgen führen.

Zu den benannten Folgen zählen:

- physische und psychische Beeinträchtigungen
- Kopf,- Bauch,- Magen,- Arm- und Rückenschmerzen
- Magenschleimhautentzündung
- Erschöpfungszustände wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- innere Unruhe, Versagensängste und Konzentrationsstörungen.

Die StudentInnen empfanden jedoch auch positive Folgen und nahmen den Stress durchaus als effektiv wahr. Sie konnte ihn mit Motivation und Leistungssteigerung in Verbindung bringen, aber auch als Alarmsignal vor Überlastung. Die Befragten gaben an, dass sich der Stress des Studiums im familiären Kontext vor allem auf die Partnerschaft auswirkt.

Anhand der Folgen kann man feststellen, dass der Stress im Leben der berufsbegleitenden StudentInnen allgegenwärtig und somit von großer Bedeutung ist.

Der Stress hat auch Auswirkungen auf das Arbeitsleben der StudentInnen. Besonders die Unkonzentriertheit führt dazu, dass wichtige Dinge teilweise vergessen werden und Prozesse dadurch nicht reibungslos ablaufen können. Außerdem führt der Stress zu Zeitverzögerungen bei den täglichen Aufgaben, was wiederum dazu führt, dass die Befragten ihr Arbeitspensum nicht mehr schafften. Diese Tatsache führte zur zusätzlichen Unzufriedenheit. In einem berufsbegleitenden Studium sind Stresssituationen unvermeidbar. Die Interviewten haben alle einen Weg gefunden, den Stress zu bewältigen und die Belastungen des Studiums zu reduzieren. Generell haben die

StudentInnen durch die Unterstützung und Motivation ihrer Familie Stress abgebaut. Auch Erholungspausen mit Freunden wurden als ein positiver Aspekt zur Stressbewältigung empfunden. Außerdem führte positives Denken und auch die bestandenen Prüfungen zu einem besseren Umgang mit dem Stress.

Die vorliegende Arbeit verdeutlicht, dass der Stress ein existenzieller Bestandteil eines berufsbegleitenden Studiums darstellt und eine vollständige Vermeidung fast unmöglich ist. Weiterhin wird veranschaulicht, dass durch Stress Folgen entstehen und dieser sich auf Familie und Beruf auswirkt. Infolgedessen müssen Strategien angewendet werden, durch die sich der Körper ausreichend regenerieren und der Stress nicht krank machen kann.

Die Ergebnisse dieser empirischen Untersuchung schaffen eine gute Grundlage für eine weiterführende Erhebung. So könnte in zukünftigen Untersuchungen die Notwendigkeit von Stressbewältigungsangeboten innerhalb des Studiums, organisiert durch die Hochschulen, ermittelt werden, um die Doppelbelastung von berufsbegleitende StudentInnen zu verringern. Ebenso sollte das berufsbegleitende Studium vom Fachschafts- und Studentenrat als Vertreter der Studierenden berücksichtigt werden und entsprechende Angebote zur Stressbewältigung an die besonderen Bedürfnisse dieser Zielgruppe angepasst werden.

## Literaturverzeichnis

**Bortz, J., Döring, N.** (2006). Qualitative Methoden. In: Forschungsmethoden und Evaluation. S. 295 – 350. Springer-Lehrbuch.

Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-33306-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-540-33306-7_5)

**Busse, A., Plaumann, M., Walter, U.** (2006). Stresstheoretische Modelle. In: Weißbach Prävention 2005/2006., Bd. 2005/20. S. 63 – 77.

Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/3-540-32662-6\\_5](https://doi.org/10.1007/3-540-32662-6_5)

**Dresing, T., Pehl, T.** (2018). Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende. 8. Auflage.

S. 16 – 33. Marburg, Quelle: [www.audiotranskription.de/praxisbuch](http://www.audiotranskription.de/praxisbuch)

(Datum des Downloads: 28.10.2023)

**Gaedke, G., Covarrubias Venegas B., Recker, S., Janous, G.** (2011).

Vereinbarkeit von Arbeiten und Studieren bei berufsbegleitenden

Studierenden. In: Zeitschrift für Hochschulentwicklung. Jg.6 / Nr. 2, S. 198 – 213.

**Greiner, A., Langer, S., Schütz, A.** (2012). Grundlagen zur Stressentstehung, Stressreaktion und Stressbewältigung.

In: Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS. S.17 – 28.

Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-25802-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-642-25802-2_2)

**Helfferich, C.** (2022). Leitfaden- und Experteninterviews. In: Baur, N., Blasius, J. (Hrsg.). Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung.

S.875 – 892. Springer VS, Wiesbaden.

[https://doi.org/10.1007/978-3-658-37985-8\\_55](https://doi.org/10.1007/978-3-658-37985-8_55)

**Helfferich, C.** (2011). Die Qualität qualitativer Daten (Vol. 4). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

**Hillebrecht, L.** (2019). Berufsbegleitende Studiengänge und ihre Zielgruppen. In: Studienerfolg von berufsbegleitend Studierenden. Economics Education und Human Resource Management. S. 125 – 142. Springer, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-26164-1\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-658-26164-1_4)

**Kaluza, G.** (2018). Stress – Was ist das eigentlich? Eine Einführung. In: Gelassen und sicher im Stress. S. 3 – 15. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.007/978-3-662-55986-4\\_1](https://doi.org/10.007/978-3-662-55986-4_1)

**Kaluza, G.** (2018). Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick. In: Gelassen und sicher im Stress. S. 91 – 97. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-55986-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-662-55986-4_5)

**Kuckartz, U.** (2010). Die Texte: Transkription, Vorbereitung und Import. In: Einführung in die computergestützte Analyse Qualitativer Daten. 3. Aktualisierte Auflage ed. 2010. S. 44. Springer Link Bücher. Web.

**Litzcke, SM, Schuh, H.** (2010). Stressfolgen. In: Stress, Mobbing und Burnout am Arbeitsplatz. S.33 – 50. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-05232-3\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-642-05232-3_3)

**Mayring, P., Fenzl, T.** (2019). Qualitative Inhaltsanalyse. In: Baur, N., Blasius, J. (eds) Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung. S.633 – 648. Springer VS, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4\\_42](https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4_42)

**Mayring, P.** (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In: Mey, G., Mruck, K. (eds) Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8\\_42](https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8_42)

**Mayring, Ph. & Brunner, E.** (2006). Qualitative Textanalyse – Qualitative Inhaltsanalyse. In V. Flaker & T. Schmid (Hrsg.), Von der Idee zur Forschungsarbeit. Forschen in Sozialarbeit und Sozialwissenschaft S. 453 – 462. Wien: Böhlau

**Mey, G., Mruck, K.** (2019). Qualitative Interviews. In: Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. S. 1 – 21. Springer Reference Psychologie . Springer, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-18387-5\\_33-2](https://doi.org/10.1007/978-3-658-18387-5_33-2)

**Nickel, S.** (2017). Berufsbegleitendes Studium. S. 54 – 55  
<https://wissenschaftsmanagement.de/weiterbildung/berufsbegleitendes-Studium> verfügbar am 19.10.2023

**Plaumann, M., Busse, A., Walter, U.** (2006). Grundlagen zu Stress. In: Weißbach Prävention 2005/2006., Bd. 2005/20. S. 3 – 12. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/3-540-32662-6\\_2](https://doi.org/10.1007/3-540-32662-6_2)

**Poulson, I.** (2012). Stress und Belastung bei Fachkräften der Jugendhilfe. Ein Beitrag zur Burnoutprävention. Springer, Wiesbaden.

**Ramsenthaler, C.** (2013). Was ist „Qualitative Inhaltsanalyse?“. In: Schnell, M., Schulz, C., Kolbe, H., Dunger, C. (Hrsg.). Der Patient am Lebensende. Palliative Care und Forschung. S. 23 – 42. Springer VS, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-19660-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-531-19660-2_2)

**Reif, J.A.M., Spieß, E., Stadler, P.** (2018). Stress bewältigen. In: Effektiver Umgang mit Stress. Die Wirtschaftspsychologie. S.101 - 130  
Springer, Berlin, Heidelberg.

[https://doi.org/10.1007/978-3-662-55681-8\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-662-55681-8_8)

**Roch, S., Hampel, P.** (2019). Modelle von Gesundheit und Krankheit. In: Haring, R. (eds) Gesundheitswissenschaften. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit. S. 247 – 255. Springer, Berlin, Heidelberg.

[https://doi.org/10.1007/978-3-662-58314-2\\_23](https://doi.org/10.1007/978-3-662-58314-2_23)

**Rusch, S.** (2019). Einführung in die Stresstheorie. In: Stressmanagement. S. 11 – 27. Springer, Berlin, Heidelberg.

[https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0_4)

**Rusch, S.** (2019). Was ist Stress?. In: Stressmanagement. S. 5 - 9  
Springer, Berlin, Heidelberg.

[https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-662-59436-0_3)

**Schmitz, A., Beer, A., Eireimer, C.** (2019). Erfolgsfaktoren  
berufsbegleitenden Lernens. S.90 – 95

[https://www.hs-pforzheim.de/fileadmin/user\\_upload/uploads.redakteur/  
Die\\_Hochschule/Oeffentlichkeit/05](https://www.hs-pforzheim.de/fileadmin/user_upload/uploads.redakteur/Die_Hochschule/Oeffentlichkeit/05). Publikation verfügbar 19.10.2023

**Schubert, FC., Rohr, D., Zwicker-Pelzer, R.** (2019). Person-Umwelt-  
Wechselwirkung: Wissenschaftliche Rahmenkonzepte für eine  
kontextorientierte Beratung. In: Beratung. Basiswissen Psychologie.  
S.31 – 61. Springer, Wiesbaden.

[https://doi.org/10.1007/978-3-658-20844-8\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-658-20844-8_3)

**Semmer, N.K., Zapf, D.** (2018). Theorien der Stressentstehung und -bewältigung. In: Fuchs, R., Gerber, M. (eds) Handbuch Stressregulation und Sport. Springer Reference Psychologie. S. 23 -45.  
Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_1)

**Spieß, E., Reif, J.A.M.** (2018). Quellen von Stressoren. In: Effektiver Umgang mit Stress. Die Wirtschaftspsychologie. S. 13 – 31. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-55681-8\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-662-55681-8_2)

**Wissenschaftsrat** (2013). Empfehlungen zur Entwicklung des dualen Studiums | Positionspapier; Mainz 2013. S. 7 - 15 URL:  
<https://www.wissenschaftsrat.de/download/archiv/3479-13.html>

## 11 Anlagen I - XII

### Anlage I Information zum Interview

Sehr geehrte/r Frau/Herr .....,

anbei einige Informationen zu unserem Forschungsprojekt und dem dazugehörigen Interview, welches wir mit Ihnen führen möchten.

Die geltenden Datenschutzregelungen verlangen Ihre ausdrückliche und informierte Einwilligung zur Speicherung und Auswertung der im Interview gesammelten Daten.

Die verantwortliche Leitung des Projektes liegt bei der Studierenden der Fachrichtung Soziale Arbeit an der Hochschule Mittweida Jana Kießhauer.

Die Stressbelastung bei berufsbegleitenden Studierenden der Sozialen Arbeit und dessen Auswirkung auf Arbeit und Familie soll Hauptbestandteil des Forschungsprojektes sein. Befragt werden berufsbegleitende Studierende der Sozialen Arbeit verschiedener Altersgruppen .

Die Durchführung unserer Studie geschieht auf der Grundlage der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes.

Die Interviewerin unterliegt der Schweigepflicht und ist auf das Datengeheimnis verpflichtet. Die Arbeit dient allein wissenschaftlichen Zwecken.

Damit Ihre Angaben nicht mit Ihrer Person in Verbindung gebracht werden können, sichern wir Ihnen folgendes zu:

- Wir nehmen unser Gespräch auf Band auf, dieses wird nach der Abschrift gelöscht oder Ihnen in vollem Umfang ausgehändigt.
- Auch die Abschrift steht Ihnen nach der Auswertung zur vollen Verfügung.
- Wir anonymisieren Ihre Daten so weit, dass für Außenstehende nicht erkennbar ist, dass es sich um Ihre Angaben handelt.
- Die von Ihnen unterschriebene Erklärung zur Einwilligung in die Auswertung Ihrer personenbezogenen Daten wird an einem nur der Projektleitung zugänglichen Ort aufbewahrt und dient dem Nachweis Ihres Einverständnisses für zuständige Datenschutzbeauftragte.

Mit Ihrem Interview kann dieser Nachweis nicht mehr in Verbindung gebracht werden.

- Die Abschrift wird nicht veröffentlicht, ist aber allen Projektverantwortlichen für die Auswertung in anonymisierter Form zugänglich, diese unterliegen aber ebenfalls der Schweigepflicht. Einzelne Zitate werden in die Veröffentlichung eingehen, es ist aber nicht mehr zu erkennen, von welcher Person sie stammen.

Ich möchte Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass aus Ihrer Nichtteilnahme keine Nachteile entstehen. Sie können auch bei einzelnen Fragen die Antwort verweigern.

Ihre Einwilligung zur Datenverarbeitung Ihres Interviews ist freiwillig und kann jederzeit von Ihnen widerrufen und die Löschung des Interviews verlangt werden.

Ich bedanke mich für Ihre Bereitschaft, mir Auskunft zu geben und hoffe, in meiner wissenschaftlichen Arbeit viele lehrreiche Ergebnisse zu erforschen.

**Thema:**

Welcher Stressbelastung sind berufsbegleitende Studierende der Sozialen Arbeit ausgesetzt und welche Auswirkungen hat der Stress auf Familien- und Arbeitsleben?

- **In welchem Jahr sind Sie geboren?** \_\_\_\_\_
- **Was ist Ihr Familienstand haben?**
  - o ledig
  - o verheiratet/eingetragene Lebenspartnerschaft
  - o verwitwet
  - o geschieden
  - o in einer Partnerschaft
- **Wie wohnen Sie?**
  - o eigenes Haus
  - o eigene Wohnung
  - o Mietwohnung
- **Haben Sie Kinder?** o 0 - 6 Jahre o 6 - 16 Jahre o 16 - 22 Jahre
- **Warum haben Sie sich für das Studium Soziale Arbeit entschieden?**
  - o aus eigenem Interesse und Antrieb
  - o Forderung vom Arbeitgeber
- **Hat Ihr Arbeitgeber Sie unterstützt?** o ja o nein
- **In welchem Gebiet der Sozialen Arbeit sind Sie tätig?**  
\_\_\_\_\_
- **Was ist Ihre Haupttätigkeit?** \_\_\_\_\_

Vielen Dank für Ihre Vorinformationen. Ich freue mich auf unser persönliches Gespräch.

Anlage III Einwilligungserklärung zur Erhebung, Verarbeitung und Weitergabe personenbezogener Daten

Forschungsprojekt: Gesundheit bei berufsbegleitenden Studierenden der Sozialen Arbeit. Auswirkungen von Stress auf Arbeit und Beruf.

Hochschule Mittweida, Fakultät Soziale Arbeit  
Jana Kießhauer

Interviewdurchführender:

Interviewdatum:

Ich bin über das Vorgehen bei der Verschriftlichung, Datenspeicherung und Auswertung des von mir gegebenen Interviews persönlich und mittels eines schriftlichen Handzettels informiert worden. Dieser ist mir ausgehändigt worden. Mir ist bewusst, dass die Teilnahme an diesem Interview freiwillig ist und ich zu jeder Zeit die Möglichkeit habe, das Interview abubrechen und mein Einverständnis in eine Aufzeichnung und Transkription des Interviews zurückziehen, ohne dass mir dadurch Nachteile entstehen.

Ich bin damit einverstanden,

- dass das Interview digital aufgezeichnet wird o ja o nein
- dass das Interview transkribiert wird o ja o nein
- dass die Transkription mittels Onlinediensten durchgeführt werden kann o ja o nein
- dass das transkribierte Interview zu Forschungszwecken verwendet werden darf o ja o nein

Unter den oben angegebenen Bedingungen erkläre ich mich bereit, das Interview zu geben.

Vor- und Nachname (in Druckschrift).....

Ort, Datum

Unterschrift

## Anlage IV Information über den Umgang mit dem Interviewmaterial

Hiermit informiere ich Sie über mein Forschungsprojekt und mein Vorgehen. Die aktuellen gesetzlichen Regelungen zum Datenschutz verlangen Ihre ausdrückliche und informierte Einwilligung. Die verantwortliche Leitung des Forschungsprojektes „Gesundheit bei berufsbegleitenden Studierenden“ liegt bei Jana Kießhauer, Studentin der HS Mittweida, Fakultät Soziale Arbeit. Die Durchführung des Forschungsprojektes basiert auf Grundlage der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) der Europäischen Union. Das Forschungsprojekt dient allein wissenschaftlichen Zwecken. Ich sichere Ihnen folgendes Verfahren zu, damit Ihre Angaben nicht gegen Ihren Willen mit Ihrer Person in Verbindung gebracht werden können:

- Ich zeichne das Gespräch, Ihre Einwilligung vorausgesetzt, auf. Der Mitschnitt wird transkribiert und mit Ende des Forschungsprojekts gelöscht. Das Transkript stelle ich Ihnen bei Bedarf zur Verfügung.
- Die von Ihnen unterschriebene Einwilligungserklärung wird in einem gesonderten Ordner an einer gesicherten und nur der Projektleitung zugänglichen Stelle aufbewahrt. Sie dient lediglich der Dokumentation Ihres Einverständnisses.
- Wenn Ihre Zustimmung erfolgt ist, wird das Transkript für das Forschungsprojekt verwendet und interpretiert.
- Einzelne Sequenzen können für Lernzwecke genutzt werden. Die Daten werden nicht kommerziell verwendet.

Ich weisen Sie noch einmal ausdrücklich darauf hin, dass aus einer Nichtteilnahme keine Nachteile entstehen. Sie können Antworten auch auf einzelne Fragen verweigern. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit von Ihnen widerrufen und die sofortige Löschung des Interviews verlangt werden. Wenden Sie sich hierzu bitte an die Projektleitung Jana Kießhauer. (Hochschule Mittweida, Fakultät Soziale Arbeit, Technikumplatz 17, 09648 Mittweida).

**Frage 1:**

- ◆ **Erzählen Sie bitte, wie haben Sie das Studium erlebt und empfunden?**
- ◆ **War das Studium für Sie eine angenehme Belastung oder eine Herausforderung bezüglich des Stresslevels?**

**Frage 2:**

- ◆ **Welche Faktoren / Situationen haben bei Ihnen den größten Stress ausgelöst?**
  - Warum waren diese Faktoren / Situationen so stressig?
  - Setzen Sie sich selbst unter Stress?
  - Kommt der Stress von außen?

**Frage 3:**

- ◆ **Wie hat sich der Stress geäußert?**
- ◆ **Was hat sich verändert?**
  - Was passiert, wenn Sie unter Stress stehen?

**Frage 4:**

- ◆ **Welche Auswirkungen hatte der Stress auf Ihr Familienleben?**
  - Welche Auswirkungen auf die Partnerschaft?
  - Welche Auswirkungen auf den Umgang mit den Kindern?
  - Welche Auswirkungen auf häusliche Aufgaben?

**Frage 5:**

- ◆ **Wie hat sich Ihre berufliche Situation durch den Stress des Studiums verändert?**
- ◆ **Welche Auswirkung hatte das auf Ihre Arbeit?**
  - Auswirkungen auf Umgang mit Kolleginnen und Kollegen / Klientel?
  - Auswirkungen auf Arbeitspensum?
  - Haben Sie genau so konzentriert gearbeitet wie ohne Studium?

**Frage 6:**

- ◆ **Wo haben Sie die Energie hergenommen?**
- ◆ **Welche waren Ihre Kraftquellen?**

## Anlage VI Schaubild Interviewpartner

Interview-partner	Alter	Familien-stand	Kinder	Entscheidung zum Studium	Gebiet der Soz. Arbeit / Haupttätigkeit
I 1 = Frau K.	44	in Partnerschaft	1 Kind zwischen 6 – 16 Jahren	Forderung vom Arbeitgeber	Kindergarten / stell. Leiterin
I 2 = Frau F.	31	in Partnerschaft	2 Kinder zwischen 0 – 16 Jahren	Eigenes Interesse und Antrieb	Kindergarten / Erzieherin
I 3 = Frau S.	52	verheiratet	keine Kinder zwischen 0 – 22 Jahren	Forderung vom Arbeitgeber	Hort / Leiterin

Quelle: eigene Darstellung

## Anlage VII Transkriptionsregeln nach Kuckartz, 2010

1. Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend. Vorhandene Dialekte werden nicht mit transkribiert.
2. Die Sprache und Interpunktion wird leicht geglättet, d.h. an das Schriftdeutsch angenähert. Bspw. wird aus „Er hatte noch so'n Buch genannt“ -> „Er hatte noch so ein Buch genannt“.
3. Alle Angaben, die einen Rückschluss auf eine befragte Person erlauben, werden anonymisiert.
4. Deutliche, längere Pausen werden durch Auslassungspunkte (...) markiert.
5. Besonders betonte Begriffe werden durch Unterstreichungen gekennzeichnet.
6. Zustimmungende bzw. bestätigende Lautäußerungen der Interviewer (Mhm, Aha etc.) werden nicht mit transkribiert, sofern sie den Redefluss der befragten Person nicht unterbrechen.
7. Einwürfe der jeweils anderen Person werden in Klammern gesetzt.
8. Lautäußerungen der befragten Person, die die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (Lachen / Seufzen), werden in Klammern notiert.
9. Absätze der interviewende Person werden durch ein „I“, die der befragte Person(en) durch ein eindeutiges Kürzel, z.B. „B4:“, gekennzeichnet.
10. Jeder Sprecherwechsel wird durch zweimaliges Drücken der Enter Taste, also einer Leerzeile zwischen den Sprechern deutlich gemacht, um die Lesbarkeit zu erhöhen.

### Literatur:

Kuckartz, U. (2010). Die Texte: Transkription, Vorbereitung und Import.  
In: Einführung in die computergestützte Analyse Qualitativer Daten.  
3. Aktualisierte Auflage ed. 2010. S. 44. Springer Link Bücher. Web.

## Anlage VIII Haupt- und Subkategorien

	<b>Hauptkategorie</b>	<b>Subkategorie(n)</b>
K 1	Art des Erlebens von Stress im Studium	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erleben allgemein</li> <li>• positives = angenehme Belastung</li> <li>• negatives = Herausforderung</li> </ul>
K 2	Stressoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren von außen (Umwelt)</li> <li>• Faktoren innen (Person)</li> </ul>
K 3	Folgen von Stress	
K 4	Auswirkungen auf Familienleben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerschaft</li> <li>• Kinder</li> <li>• Haushalt</li> </ul>
K 5	Auswirkungen auf das Arbeitsleben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KollegInnen</li> <li>• Arbeitspensum</li> <li>• Konzentration</li> </ul>
K 6	Stressbewältigung	

Quelle: Eigene Darstellung

Anlage IX Kodierleitfaden

<b>Kategorienname</b>	<b>Kodierregel</b>	<b>Ankerbeispiel</b>
K1: Art des Erleben von Stress im Studium	Aussagen über das Empfinden / Erleben des Studiums	„Also ich habe die fast vier Jahre als eine große Herausforderung empfunden und als eine Belastung.“ (Frau S. / Z:20-21)  „Ich habe das Studium sowohl als auch erlebt.“ (Frau F. / Z:20)
K2: Stressoren	Aussagen zu Situationen, Faktoren oder Reizen von innen und außen, die Stresssituationen auslösen	„Also wie gesagt, der größte Stress war für mich immer vor Prüfungen.“ (Frau K. / Z:101-102)  „Ich hab mich selbst unter Stress gesetzt, weil man natürlich auch die Leistungen bringen möchte.“ (Frau F. / Z:43-44)
K3: Folgen von Stress	Aussagen zu Folgen, die durch Stresssituationen entstehen	„Es ist passiert, dass ich...ja...körperliche Schmerzen entwickelt habe.“ (Frau S. / Z:84-85)  „Wenn ich unter Stress stand, war ich teilweise sehr launisch.“ (Frau F. / Z: 53)
K4: Auswirkungen auf das Familienleben	Aussagen zu Auswirkungen von Stress auf das Familienleben	„Aber die Partnerschaft ist schon...musste sich schon hinten anstellen.“ (Frau K. / Z: 204-205)  „Da bleibt der Haushalt natürlich absolut auf der Strecke.“

		(Frau S. / Z:130-131)
K5: Auswirkungen auf das Arbeitsleben	Aussagen zu Auswirkungen von Stress auf das Berufsleben	„Ich denke jetzt nicht, dass das eine Auswirkung auf meine Kolleginnen hat.“ (Frau F. / Z:128-129)  „Also ich bin früh schon müde und kaputt auf Arbeit gekommen.“ (Frau K. / Z:244-245)
K6: Stressbewältigung	Aussagen zu Kraft- und Energiequellen, die trotz Stress dazu beigetragen haben, nicht aufzugeben und immer weiter zu machen	„Und wirklich auch mein Team, das muss ich wirklich sagen.“ (Frau S. / Z:187-188)  „Also eine richtige Kraftquelle war für mich...äh muss ich sagen...eine gut bestandene Prüfung.“ (Frau K. / Z:306-307)

Anlage X      Transkript Frau K. Interview 1

2    **I:** Mein Name ist Jana Kießhauer ich führe im Rahmen einer Bachelorarbeit  
3    an der Hochschule Mittweida eine wissenschaftliche Studie über die  
4    Gesundheit berufsbegleitende Student der Sozialen Arbeit, speziell die  
5    Auswirkungen von Stress auf Arbeit und Familie durch. Ich bedanke mich,  
6    dass sie sich bereit erklärt haben, an diesem Interview teilzunehmen. Es wird  
7    circa 30 bis 40 Minuten dauern. Ich werde ihnen Fragen stellen und den ein  
8    oder anderen Impuls geben.  
9    Bitte beantworten sie die Fragen möglichst frei und ungezwungen. Ich werde  
10   das Interview auszeichnen, aber Sie bleiben selbstverständlich völlig  
11   anonym. Die Auszeichnung werde nur ich hören und sie nach der  
12   Transkription sofort löschen.  
13   Haben Sie noch Fragen zum Interview oder zu dessen Ablauf?

14   **M:** Nein, ich habe keine Fragen.

15   **I:** Nein, dann würde ich mit der ersten Frage beginnen.  
16   Bitte erzählen Sie, wie haben sie das Studium erlebt und empfunden?  
17   War das Studium für Sie eine angenehme Belastung oder eine  
18   Herausforderung bezüglich des Stresslevels?

19   **M:** Als ich das Studium begonnen habe, habe ich mir das alles ganz anders  
20   vorgestellt. Also insgesamt war das Studium für mich ein absolutes Erlebnis.  
21   Ich muss auch gleich zu Beginn mal sagen, das Studium war für mich eine  
22   der besten Erfahrung und Entscheidung in meinem Leben! Mir hat das  
23   insgesamt wahnsinnig viel Spaß gemacht. Ich habe es als angenehm, als  
24   Abwechslung aber auch als stressig, manchmal nervig empfunden. Es gab  
25   Tage, da hab ich gedacht, du schmeißt das jetzt alles hin, weil ich dachte, ich  
26   kann das nicht, ich schaff das nicht, ich bin nicht schlau genug für so ein  
27   Studium. Aber dann gab es diese Tage, da hat es richtig Spaß gemacht.  
28   Nach einer gut bestandenen Klausur oder nach irgendeiner Prüfung oder

29 wenn man einen Beleg gut geschrieben hatte...ja...das hat auch stolz  
30 gemacht. Als ich damit angefangen habe, hatte ich gar keine Vorstellung  
31 davon, wie so ein Studium abläuft und nach Beginn des Studiums hat sich  
32 dann auch gezeigt, dass ich eine völlig falsche Vorstellung davon hatte. Ich  
33 habe gedacht es läuft ab, wie es in der normalen Schule ist. Aber das ist bei  
34 einem Studium ja ganz anders. Am Anfang war es für mich stressig, weil  
35 alles so neu war. Neue Dinge sind für mich immer so stressig. Solange ich  
36 mich nicht auskenne...und naja... es gab viele Sachen, die ich so nicht  
37 kannte, die ich selber in der Schule, weil schon etwas älter bin, nicht gelernt  
38 hatte, zum Beispiel Belege schreiben, wissenschaftliche Arbeiten schreiben.  
39 Das hatte ich bis dahin ja gar nicht gemacht und nicht gelernt. Insgesamt war  
40 das für mich... gab es für mich... war das sehr abwechslungsreich. Es gab  
41 Zeiten, die waren weniger stressig und es gab Zeiten, da hab ich das sehr  
42 stressig empfunden, zum Beispiel wenn Prüfungsdinge abgelegt werden  
43 mussten, Belege oder Klausuren oder Referate. Äh.... was mich ganz  
44 besonders unter Druck gesetzt hat oder gestresst hat war der Zeitdruck,  
45 wenn bis dann und dann das und das abgegeben werden musste, das war  
46 für mich sehr stressig. Also das kam man schon als Herausforderung, als  
47 große Herausforderung ansehen. Aber manchmal war es eben auch eine  
48 angenehme Belastung. Es gab ja auch Prüfungsleistungen, die Spaß  
49 gemacht haben. Dann war das natürlich eine angenehme Belastung. Wenn  
50 man etwas mit Freude und Spaß erarbeitet oder bearbeitet, war die Angst,  
51 dass es schief geht ja eher klein. Aber wenn ich Prüfungen ablegen musste,  
52 die für mich schwierig waren...äh...wo ich vielleicht auch mal ein bisschen  
53 Verständnisprobleme hatte, das war für mich schon.... also die Zeit zu finden  
54 zum Lernen, noch mal zum Nachforschen, noch mal nachgucken, das war  
55 für mich stressig, weil das war ja immer... äh....ich bin berufstätig 40 Stunden  
56 die Woche, die Zeit zu finden, das war für mich Stress. Das war wirklich  
57 schwierig. Also ich habe das Studium in sehr vielen verschiedenen Art und  
58 Weisen erlebt und empfunden. Es gab also die schönen Zeiten, wo ich mich  
59 absolut wohl gefühlt habe, wo ich wirklich gerne hingefahren bin, mich aufs  
60 Lernen gefreut habe, auf Neues, auf die Leute, die ich neu kennengelernt

61 habe. Ich wollte ja auch was lernen. Ich habe aber...sag ich mal auch Angst  
62 erlebt, also hauptsächlich Prüfungsangst vor Klausuren oder mündlichen  
63 Prüfungen. Die letzte hatte ich ja vor vielen Jahren. Gerade bei der ersten  
64 war ich besonders aufgeregt. Die vielen neuen Ding die ich lernen  
65 musste...wenn man das viele Jahre nicht mehr machen musste, das war  
66 schon, sage ich mal, oft schwierig und sehr anstrengend. Und naja, das  
67 Schlimmste haben sie sich ja bis zum Schluss aufgehoben. Die  
68 Bachelorarbeit war für mich die größte Herausforderung, die mich wirklich  
69 richtig gestresst und genervt hat und die sich das letzte von mir geholt hat.  
70 Aber wenn es dann geschafft ist, ist man dann auch stolz. Und so hat sich  
71 das eigentlich durch das ganze Studium gezogen. Es gab Höhen und gab  
72 Tiefen und es gab angenehme Belastungen...ja....wie schon gesagt, es gab  
73 ja auch Prüfungsleistungen die Spaß gemacht haben, zum Beispiel die  
74 Gruppenarbeiten fand ich immer toll. Ja..und die andere Art von Prüfungen,  
75 die mir gar nicht lagen oder mich auch nicht so interessiert haben (lacht) und  
76 ich intensiv lernen musste, das war schon herausfordernd. So neben Arbeit  
77 und Familie immer noch die Zeit zu finden und auch munter und frisch genug  
78 zu sein. Das war für mich....es war ein ausgewogenes Verhältnis würde  
79 sagen zwischen...äh...angenehm Belastungen und wirklich stressigen  
80 Situationen hauptsächlich vor Prüfungen. Das war für mich immer...man hat  
81 ja trotzdem immer die Angst, hoffentlich schafft man, hoffentlich bin ich gut  
82 vorbereitet und ja...

83 Das Studium war ja trotzdem etwas besonderes, die neuen Leute die man  
84 kennen gelernt hat, in der Hochschule zu seinem, in einem Hörsaal zu sitzen.  
85 Das noch mal geschafft zu haben, hat mich manchmal auch irgendwie stolz  
86 gemacht. Vielleicht auch, weil ich ja schon bisschen älter bin. Das ich das noch  
87 mal erleben kann und dass ich das tatsächlich, weil ich mich ja selbst gar  
88 nicht so eingeschätzt habe, doch alles so gut geschafft hab. Also das das  
89 Studium an sich war für mich schon wirklich ein tolles Erlebnis, was ich auf  
90 jeden Fall nicht missen möchte.

91 **I:** Ok. Das klingt nach einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Stress und  
92 angenehmen Erfahrungen. Welche Faktoren oder welche Situationen haben  
93 denn bei Ihnen den größten Stress ausgelöst? Warum waren die Situationen  
94 so stressig?

95 **M:** Also wie schon gesagt, der größte Stress war für mich immer vor  
96 Prüfungen. Immer die Angst, nicht gut genug vorbereitet zu sein, alles  
97 ordentlich erledigt zu haben. Oder wenn Belege geschrieben werden  
98 mussten, dieses Abgabedatum, also immer dieser Zeitdruck, der irgendwie  
99 da war. Ich bin auch jemand, der gerne mal was nach hinten verschiebt und  
100 wenn ich dann gemerkt habe, jetzt wird die Zeit knapp, da hab ich mir dann  
101 schon mal richtig Stress gemacht und manchmal Panik gekriegt, aber das  
102 sind dann ja so Sachen, wo ich mich ja quasi selbst unter Stress gesetzt hab,  
103 weil ich hätte ja einfach früher anfangen oder eher daran arbeiten können.  
104 Ja...Stress war für mich...was mich selbst unter Stress gesetzt hat war auch,  
105 dass ich oft Dinge im Privaten liegen lassen musste, weil ich mich  
106 entscheiden musste, mach ich jetzt was für die Schule oder macht man  
107 jetzt...keine Ahnung... den Haushalt, die Wäsche, den Garten. Ähm, also  
108 das hat mich manchmal in dem Sinne gestresst, weil das alles nicht so war,  
109 wie ich das eigentlich wollte. Es ist immer viel liegen geblieben. Es gibt  
110 Dinge, die über das ganze Studium so in den Hintergrund gerückt sind, die  
111 dann nach dem Studium erst mal aufgearbeitet werden müssen und wieder  
112 in den Ursprung zurückversetzt werden müssen. (lacht) Also dieses  
113 Zeitmanagement, das war für mich manchmal wirklich stressig. Und das man  
114 oft seine Familie hinten ran setzen musste oder Freunde oder das  
115 man...keine Ahnung...Dinge abgesagt hat weil, man für das Studium arbeiten  
116 musste und das eben nicht mit gemacht hat. Das hat mich schon sehr unter  
117 Stress gesetzt, weil ich ja auch immer gerne mit dabei sein wollte. Und dann  
118 immer so diese Entscheidung zu treffen, was ist jetzt für mich wichtiger.  
119 Wofür entscheide ich mich jetzt. Das war für mich so die stressigsten  
120 Faktoren. Der Zeitdruck und diese Entscheidungen, die ich treffen musste  
121 zwischen lernen, Familie, auch meiner Selbstpflege, also auch mal was für

122 mich selbst zu machen. Das ist in der Zeit ganz weit nach hinten  
123 gerückt...ja...das hat mich am meisten gestresst. Und die Ansprüche an mich  
124 selbst. Ich glaube das lässt sich hier auch mit einordnen. Immer zu denken,  
125 man ist nicht gut genug, kann auch sehr anstrengend sein!

126 **I:** Gab es denn auch Stress, der von außen auf Sie gewirkt hat?

127 **M:** Von außen? Naja, mich hat das schon gestresst, dass ich genau wusste,  
128 dass meine Familie ja auch gern was von mir hätte und ich aber mal  
129 wieder...äh...meine Familien hinten ran gesetzt habe. Die haben mir das nicht  
130 übel genommen....aber das schlechte Gewissen war halt immer da. Ja und  
131 Stress von außen war halt die Hochschule an sich, die Anforderungen der  
132 Hochschule, Prüfungen und manchmal auch der schlechte Informationsfluss  
133 etc.. Also das war schon das, was mich so am allermeisten gestresst hat .

134 **I:** Also Stress gab es in Ihrem Studium genug. Wie hat er sich denn  
135 geäußert? Hat sich was verändert? Was passiert, wenn Sie unter Stress  
136 stehen?

137 **M:** (überlegt) Der Stress hat sich bei mir in dem Sinne geäußert, dass ich...  
138 ähm ja...wie äußert sich der Stress? Also es ist tatsächlich immer so, ich will  
139 immer alles schaffen, ich will das alleine schaffen und manchmal ist das  
140 dann einfach nicht möglich und dann macht mal Fehler, ich vergesse Dinge.  
141 Das ist dann sicher auch dem geschuldet, dass man dann tatsächlich auch  
142 unkonzentriert arbeitet, wenn man immer alles schaffen will. Ich mach dann  
143 keine Pausen, ich muss dann arbeiten bis alles abgearbeitet und fertig ist.  
144 Also ich hab den immer so einen Ablaufplan im Kopf mit Zeiten  
145 wie ich mir vorstelle, wie das alles funktioniert. Dann wäge ich ab, was ist  
146 wichtig, was ist nicht wichtig. Da werden dann Dinge hinten ran gestellt. Also  
147 ob das mein Haushalt ist, ob das die Wäsche ist, wo ich dann denke, die  
148 kann noch bissl stehen bleiben. Ich finde oder rückblickend habe ich mich  
149 selbst immer am meisten hinten angestellt, weil ich halt arbeiten musste bis

150 alles fertig war. Dann war ich eigentlich immer müde und kaputt und dann  
151 wollte nur noch schlafen. Ich bin dann auch so, wenn ich dann so gearbeitet  
152 habe, wollte ich auch nie gerne angesprochen werden. Also ich wollte dann  
153 irgendwie, ich musste das in meinem Kopf abarbeiten und genauso musste  
154 das dann gemacht werden, musste das dann auch ablaufen. Ich hatte dann  
155 oft schlechte Laune. Ich glaube ich war auch immer mal unfair. Also ich  
156 glaube, ich als Mensch hab mich in den Stresssituationen schon  
157 verändert...so in meiner Persönlichkeit. Geduld war nicht meine beste  
158 Eigenschaft, obwohl mich das gerade im Berufsleben immer ausgezeichnet  
159 hat. Ich war immer so innerlich unruhig, weil man gefühlt nie fertig war. Und  
160 ich hatte sehr, sehr oft Kopfschmerzen. Ibuprofen war mein ständiger  
161 Begleiter. Aber das Studium war mir wichtig und ich wollte das unbedingt gut  
162 abschließen. Die Anforderung habe ich an mich selber gestellt, das wollte ich  
163 so. Das hat es noch stressiger gemacht. Das hat dann halt auch ab und zu  
164 mal zu Versagensängsten geführt. Das war für mich so das schlimmste  
165 Gefühl. Gott sei Dank war das immer nur von kurzer Dauer!  
166 Und der Stress hat auch meine Figur verändert! (lacht) man hat sich ja kaum  
167 noch bewegt. Ständig am Rechner oder über Büchern oder was weiß ich.  
168 Das hat mir glaube ich ein paar Kilo gebracht. Das ist eines meiner Ziele  
169 nach dem Studium! (lacht)

170 **I:** Wenn Sie sagen, der Stress hat Sie schon verändert. Hatte das auch  
171 Auswirkungen auf Ihr Familienleben? Den Umgang mit Ihrer Familie oder  
172 Ihre Partnerschaft oder Ihre häuslichen Aufgaben?

173 **M:** Natürlich hat das Auswirkungen auf das gesamte Familienleben.  
174 Ab dem Tag, wo mein Studium begonnen hat, standen und lagen überall  
175 Bücher und Zettel und Stifte und mein Rechner stand 4 Jahre lang im  
176 Wohnzimmer auf dem Tisch. Also es war schon erst mal optisch...es war  
177 immer zu sehen, dass ich es studiere...ähm...ja und wie schon gesagt also...  
178 äh... es war einfach ich hatte wenig, sehr, sehr viel weniger Zeit als vorher für  
179 meine Familie. Oftmals mussten die vielleicht auch mal ohne mich los ziehen

180 oder ich hab einfach keine Zeit gehabt. Und gerade partnerschaftlich ist das  
181 schon manchmal grenzwertig gewesen, wo ich mich entscheiden musste,  
182 kümmere ich mich jetzt um mein Studium oder mach ich jetzt was mit  
183 meinen Partner. Also ich bin froh dass ich so`n verständnisvollen Partner  
184 habe, der immer wieder das eingesehen hat. Ähm aber als manche Tage  
185 musste ich dann einfach auch mal die Entscheidung treffen das Studium  
186 steht jetzt hinten an und...ähm... weil auf die Dauer kippt so was ja auch  
187 irgendwann mal. Das wollte ich auf keinen Fall! Aber die Partnerschaft ist  
188 schon....musste sich schon hinten anstellen. Genauso der Umgang mit  
189 meinem Kind es war ja nun auch noch die Coronazeit...das war schon an  
190 manchen Tagen eine schwierige Sache. Allen gerecht zu werden. Da musste  
191 sich halt jeder auch mal selbst was zu essen machen oder selbst mal (lacht)  
192 die Waschmaschine anwerfen, weil ich das manchmal tatsächlich einfach  
193 nicht geschafft hab oder es gab einfach auch Tage, da hatte ich dann auch  
194 mal keine Lust. Da wollte mal auf dem Sofa sitzen und wollte mich mal  
195 ausruhen und hatte halt keine Lust auf Haushalt oder andere Dinge. Mein  
196 Kind hat das auch gut verstanden, ich glaub der hat in der Zeit auch gelernt,  
197 sich selber mal was zu essen zu machen. Das sind so Auswirkung...also was  
198 das betrifft, hat das schon...äh...mein Kind auch selbstständiger gemacht.  
199 Weil ich manchmal einfach sagen musste, entweder du machst jetzt selber  
200 was oder du musst warten. So war das insgesamt die ganzen Jahre  
201 tatsächlich, weil mich das Studium so gefordert hat. Auch was die Aufgaben  
202 im Haushalt anging, da blieb die Wäsche mal im Korb stehen, jeder musste  
203 sich aus dem Korb bedienen, weil ich halt nicht wegräumen konnte. Oder  
204 abends musste nochmal jemand los, ein Brot holen, weil ich es vergessen  
205 hatte. Aber es hat tatsächlich auch so bissl zur Selbstständigkeit meine  
206 Familienmitglieder beigetragen, (lacht) weil ich eben nicht immer alles  
207 machen konnte oder wollte, was man ja durchaus als positiv bezeichnen  
208 könnte! (lacht)

209 **I:** Also familiär hatte der Stress im Studium schon viele Folgen. Gibt es denn  
210 auch in Ihrem Berufsleben Auswirkungen? Zum Beispiel auf den Umgang mit  
211 Ihren KollegInnen oder Ihr Klientel?

212 **M:** Also beruflich hat das Studium ja für mich ganz viel verändert. Ich arbeite  
213 in einer Kindertageseinrichtungen. Dort bin ich stellvertretende Leiterin. Mit  
214 Abschluss werde ich die Leitung übernehmen und meine Chefin wird in  
215 Rente gehen. Aus diesem Grund haben wir die neue Stellvertreterin  
216 nebenbei mit eingearbeitet. Das war für mich manchmal irgendwie stressig,  
217 weil man ja mit der Arbeit durch das viele erklären nicht so richtig vorankam,  
218 wie sonst. Also alles hat länger gedauert und gerade bei so  
219 Terminalsachen...da habe ich schon wieder Stress gekriegt, weil ich vielleicht  
220 länger machen musste und ich aber anders geplant hatte. Das war aber  
221 glaube ich nur so, weil ich immer...oder oft im Hinterkopf hatte, dass zu  
222 Hause noch was wartet. Ein Beleg oder Bericht oder irgendwas, was zu  
223 einem Termin fertig sein musste...der bald ist! (lacht) Naja...das hatte dann  
224 schon auch seine Auswirkungen. Ich habe oft auch bis in die Nacht  
225 gearbeitet, da war ich am anderen Tag echt müde. Also ich bin schon früh  
226 müde und kaputt auf Arbeit gekommen. Na und das hat sich dann schon auf  
227 meine Konzentration ausgewirkt. Ich war schon auch oft unkonzentriert und  
228 nicht bei der Sache. Gott sei Dank sind keine groben Fehler passiert.

229 **I:** Haben Sie Ihr Arbeitspensum geschafft?

230 **M:** Also ohne meine Chefin hätte ich es nicht geschafft. Sie hat mir viel  
231 abgenommen und mir auch mal paar zusätzliche Pausen genehmigt. (lacht)  
232 Sie hatte dafür ein gutes Gespür. Sie hat immer gemerkt, wenn ich nicht  
233 mehr konnte. Und sie hat es mir auch nie übel genommen, wenn ich mal  
234 wieder nicht richtig zugehört hatte oder irgendwas nicht gleich begriffen  
235 habe. Da habe ich echt Glück gehabt!  
236 Aber ich habe schon auch oft Arbeiten nicht geschafft und Sachen hinten  
237 angestellt. Gestresst hat mich da, dass ich nach der Arbeit das Gefühl hatte,

238 heute hast du gar nichts geschafft oder besser...nichts vollbracht zu haben.  
239 Das war total unbefriedigend!

240 **I:** Hat sich auch Ihr Umgang mit Ihren KollegInnen verändert? Oder gab es  
241 Auswirkungen darauf?

242 **M:** Ja, ich glaube das hatte schon Auswirkungen auf den Umgang mit meine  
243 KollegInnen. Ich hab bestimmt immer mal rumgezickt oder war ruppig, weil  
244 ich wieder genervt war, weil mir der Schlaf gefehlt hat. (lacht) Oder ich habe  
245 Dinge vergessen, zum Beispiel Wünsche für den Dienstplan oder  
246 Urlaubswünsche oder so was, weil ich nicht richtig zugehört habe oder es  
247 nicht gleich aufgeschrieben habe. Ich war schon oft unkonzentriert und nie so  
248 100 Prozent bei der Sache. Vor allem gegen Ende des Studiums. Gott sei  
249 Dank haben sie mir das nie übelgenommen. Sie wussten ja, warum ich so  
250 war und ich glaub, manchmal hatten sie sogar bissl Mitleid mit mir! (lacht)  
251 Wie gesagt, keiner hat mir was übelgenommen und sie haben auch oft  
252 Rücksicht auf mich genommen.  
253 Also Auswirkungen hatte das Studium schon, das muss ich tatsächlich  
254 feststellen. Diese Doppelbelastung und immer dieser unterschwellige Druck  
255 hat mich schon ziemlich belastet.

256

257 **I:** Ok! Wo haben Sie denn die Energie hergenommen immer weiter zu  
258 machen? Welche Kraftquellen hatten Sie?

259 **M:** Ja...die Energie? Wo habe ich die her genommen? Also ich denke ich  
260 konnte mich immer gut selbst anfeuern. (lacht) Ich wollte dieses Studium  
261 unbedingt gut abschließen und ich habe mir immer wieder gesagt, es ist ja  
262 auch irgendwann vorbei. Also es geht ja nicht mein Leben lang so weiter,  
263 sondern irgendwann ist es geschafft. Aber auch meine Familie hat mich  
264 immer wieder, wenn sie gemerkt haben, es geht nicht mehr weiter,  
265 haben sie mich immer auch...ja... auch angefeuert. Sie haben mir immer  
266 wieder gesagt, du schaffst das!!! Also sie haben alle so viel...äh na ja...sie

267 haben mir das zugetraut und mir haben immer gesagt du schaffst das. Sie  
268 haben so an mich geglaubt und irgendwie nie eine Sekunde daran  
269 gezweifelt, dass ich das gut hinbekomme. Das war dann für mich schon so  
270 eine Energiequelle, wo ich immer so dachte, die glauben alle an mich und  
271 dann werde ich sie auch nicht enttäuschen. Dann konnte ich das selbst auch  
272 wieder besser. Und wenn es gar nicht mehr so gut lief, dann hab ich mir  
273 einfach mal ne Auszeit genommen. Ich hab auch Freunde die mich immer  
274 wieder aufbauen. Mit meiner besten Freundin habe ich auch immer mal was  
275 unternommen. Da konnte ich auch gut abschalten. Das war so das, wo ist die  
276 Energie hergenommen habe. Einmal habe ich tatsächlich einfach mal  
277 komplett abgeschlossen und wir sind 2 Tage in einen Kurzurlaub gefahren.  
278 Keine Sekunde an irgendwas denken, das hat mir immer ganz viel gebracht,  
279 das muss ich tatsächlich sagen. Das kann ich gut und wenn ich dann mal 2  
280 Tage komplett abgeschalten hatte, dann ging das schon wieder besser. Also  
281 eine so richtige Kraftquelle waren für mich...äh muss ich auch sagen...äh gut  
282 bestandene Prüfungen. Also wenn Prüfung, wo ich immer gedacht hab, oh  
283 Gott, hoffentlich hast du das überhaupt bestanden und vielleicht musst du  
284 das noch mal machen und dann kam ne Note raus, mit der ich nie gerechnet  
285 hätte. Das waren für mich absolute Kraftquellen, weil mich das tatsächlich  
286 richtig,...also ich war sehr, sehr stolz dann. Das hat mich stolz gemacht und  
287 ja...das hat mich wieder angetrieben. Das ist ne Kraftquelle gewesen, wo ich  
288 dann immer so dachte, boar du schaffst das doch und du kannst das doch.  
289 Du musst nicht immer denken, du schaffst das nicht. Das war so,...ja...so  
290 eine richtige Kraftquelle.

291 I: Also kann man abschließend eigentlich sagen, dass das Studium nicht nur  
292 stressig war, sondern durchaus auch positive Dinge hervor gebracht hat?

293 Ja? Ähm...aus heutiger Sicht kann ich das schon sagen. Besonders toll finde  
294 ich die erlernte Selbständigkeit meines Mannes und meines Kindes. (lacht)  
295 wer weiß, ob das ohne Studium genauso gekommen wäre! (lacht)

296 I: Da haben sie recht. Dann bedanke ich mich bei Ihnen für die offenen und  
297 ehrlichen Worte und das Interview und wünsche Ihnen alles gute.  
298 Dankeschön!

Anlage XI Transkript Frau F. Interview 2

1 **I:** Mein Name ist Jana Kießhauer. Ich führe im Rahmen meiner  
2 Bachelorarbeit an der Hochschule Mittweida eine wissenschaftliche Studie  
3 über die Gesundheit berufsbegleitender Studenten der Sozialen Arbeit,  
4 speziell die Auswirkungen von Stress auf Arbeit und Familie durch. Ich  
5 bedanke mich, dass sie sich bereit erklärt haben, an diesem Interview  
6 teilzunehmen. Es wird circa 30 – 60 Minuten dauern. Ich werde Ihnen fragen  
7 stellen und den ein oder anderen Impuls geben. Bitte beantworten Sie die  
8 Fragen möglichst frei und ungezwungen. Ich werde das Interview  
9 aufzeichnen, aber Sie bleiben selbstverständlich völlig anonym. Die  
10 Auszeichnung werde nur ich hören und sie nach der Transkription sofort  
11 löschen. Haben Sie noch Fragen zum Interview und dessen Ablauf?

12 **J:** Nein.

13 **I:** Dann würde ich mit der ersten Frage beginnen. Bitte erzählen Sie, wie  
14 haben sie das Studium erlebt und erfunden? War das Studium für Sie eine  
15 angenehme Belastung oder eine Herausforderung bezüglich des  
16 Stresslevels?

17 **J:** Ich habe das Studium so wohl als auch erlebt. Teilweise war es eine ganz  
18 schöne Herausforderung, auch wenn ich an die ganzen Arbeiten denke, die  
19 wir so schreiben mussten. Und teilweise war es aber auch so eine positive  
20 Belastung, wenn man merkt, man bekommt mal wieder paar neue Impulse  
21 für seine Arbeit. Man lernt was dazu, was einem auch im Arbeitsleben hilft.  
22 Und man befasst sich auch mal mit neuen Themen, die sonst einfach auch  
23 im Alltag untergehen.

24 **I:** Gab es Situationen oder Faktoren die bei Ihnen den Stress ausgelöst  
25 haben?

26 **J:** Ja, der enorme Zeitdruck definitiv. Der Umfang von manchen  
27 Prüfungsleistungen, die...ja...schon manchmal sehr herausfordernd auch  
28 waren. Sehr...vom Umfang her sehr groß. Ähm... wo ich auch nicht mit  
29 gerechnet hätte und irgendwie hab ich mir's auch teilweise ganz anders  
30 vorgestellt. Ich dachte, ich kann mehr Zeit für einige Themen investieren.  
31 Aber ich hatte dann durch Familie und Freunde und mein Privatleben auch  
32 einfach doch teilweise sehr stressige Situation was das Zeitmanagement  
33 angeht.

34 **I:** Haben Sie sich dabei selbst unter Stress gesetzt? Oder kam der Stress  
35 eher von außen?

36 **J:** Sowohl als auch. Ich hab mich selbst unter Stress gesetzt, weil man  
37 natürlich auch die Leistungen bringen möchte. Man möchte das Studium  
38 absolvieren, auch gut absolvieren. Und von außen, gerade wenn man  
39 Familie hat, sehr viele Sachen auf einen zu, mit denen man vorher einfach  
40 nicht rechnet. Kinder werden krank, Schwierigkeiten in der Schule. Ja...so  
41 Sachen, die dann auf einen zukommen, die man einfach nicht vorhersehen  
42 kann.

43 **I:** Wie hat sich denn der Stress bei Ihnen geäußert? Was ist passiert, wenn  
44 Sie unter Stress standen?

45 **J:** Wenn ich unter Stress stand, war ich teilweise sehr launisch. Ich hab dann  
46 versucht, das zu überspielen. Teilweise....müde und abgeschlagen und am  
47 Ende jetzt auch körperlich. Jetzt so zum Ende hin.

48 **I:** Haben Sie durch den Stress auch körperliche Beschwerden bekommen?  
49 Darf ich fragen, welche das sind?

50 **J:** Ja. Ich hatte lange schlimme Bauchschmerzen. Die waren mal da und mal  
51 weg. Die wurden dann immer schlimmer, so schlimm, dass ich ins

52 Krankenhaus musste. Dort hat sich dann raus gestellt, dass ich eine  
53 Magenschleimhautentzündung hatte.

54 **I:** Das ist wirklich schlimm! Ich hoffe es ist jetzt alles wieder in Ordnung?!  
55 Gab es denn auch direkt Auswirkungen auf Ihr Familienleben? Zum Beispiel  
56 auf Ihre Partnerschaft oder den Umgang mit Ihren Kindern oder auch auf Ihre  
57 häuslichen Aufgaben?

58 **J:** Ja, definitiv. Mein Partner der muss momentan sehr viel abfedern.  
59 Ähm...ja. So Zeit zu zweit haben wir jetzt in den letzten Jahren relativ wenig  
60 zusammen gehabt. Meine Kinder..da schauen wir eher, dass wir da eine  
61 Balance finden. Dass ich eben vormittags auf Arbeit, nachmittags Kinder und  
62 abends dann lerne, wodurch mein Partner erst mal zu kurz kommt. Aber die  
63 Kinder sind erst mal gut versorgt. Da versuchen wir erst mal den ganzen  
64 Stress, den auch das Studium auslöst, von den Kindern fernzuhalten. Mit  
65 meinem Partner gibt es natürlich auch viele Diskussionen, über Haushalt,  
66 über Ordnung (lacht)...Wäsche. (lacht)

67 **I:** Es ist also quasi viel liegengeblieben?

68 **J:** Ja! Es bleibt immer noch viel liegen. (lacht) Mein Haushalt ist nicht der  
69 gleiche wie vor dem Studium. Der Tag ist einfach zu kurz, um alles zu  
70 schaffen.

71 **I:** Das wird auch irgendwann wieder besser. (lacht)  
72 Hat sich der Stress auch auf Ihr Berufsleben ausgewirkt? Hat sich Ihre  
73 beruflich Situation durch das Studium verändert? Oder der Umgang mit Ihren  
74 Kollegen oder den Kindern?

75

76 **J:** Uhh! Meine berufliche Situation hat sich durch das Studium ähm sehr  
77 verbessert. Ich habe meinen alten Job gekündigt. Ich habe festgestellt, auch  
78 durch das Studium, dass es viele Dinge gab, wo ich mich einfach dort nicht

79 mehr wohlgeföhlt hab, die einfach auch dort schief gelaufen sind in der  
80 Einrichtung. Aber ich kam dagegen einfach nicht an. Ich hab auch versucht,  
81 einiges zu ändern. Sachen, die ich aus meinem Studium mitgebracht habe,  
82 die ich dort gelernt habe und wirklich gut fand. Ich fand auch, dass hätte  
83 unserer Einrichtung mal gut getan. Aber ich bin immer wieder gegen  
84 Windmöhlen gelaufen. Das habe ich als einen echte Belastung empfunden,  
85 also das hat mich richtig genervt. Irgendwie stand ja auch für mich dann das  
86 Studium bissl in Frage. Warum mach ich das, wenn ich es nicht umsetzen  
87 kann? Aber ich konnte dann meinen Job wechseln, worüber ich echt froh bin.  
88 Auf Grund des Studiums habe ich eine neue Stelle in einem anderen  
89 Kindergarten gefunden, der mir sogar eine Perspektive bietet, mal in diesem  
90 Beruf zu arbeiten, den ich jetzt gerade studiere. Dadurch hat sich meine  
91 Arbeitssituation deutlich verbessert.

92 **I:** Hat diese neue Arbeitssituation den Stress durch das Studium entschärft?

93 **J:** Na der Stressor, auf der Stelle zu treten ist schon weggefallen. Also ich bin  
94 dann schon viel lieber auf Arbeit gegangen, was ich auch gemerkt habe.  
95 Mhh...ich war nicht mehr so angespannt. Am Stress mein Studium betreffend  
96 hat es leider nix geändert. (lacht)

97 **I:** Hatte dieser Stress Auswirkungen auf den Umgang mit Ihren Kollegen?

98 **J:** Das müsste man meine Kollegen fragen! (lacht) Also ich merke schon oft,  
99 dass ich müde bin und genervt bin. Aber ich versuche schon, das nicht an  
100 meine Kollegen ran zulassen, weil die können einfach nicht dafür. Ist ja  
101 meine private Entscheidung gewesen, zu studieren und ich denke, das man  
102 das immer bissl differenzieren muss. Klar, jeder hat mal einen schlechten  
103 Tag, aber das muss ja nicht immer mit dem Studium zusammenhängen. Ich  
104 bin einfach der Meinung, ich hab sehr liebe und nette Kollegen, auch sehr  
105 hilfsbereit und verlässliche Kollegen. Und ich denke, wenn man da mal  
106 ehrlich sagt, ach, heute bin ich einfach müde. Meine Kollegen wissen auch,  
107 dass ich studiere, die haben auch sehr viel Verständnis dafür. Ja, aber

108 trotzdem muss man auch gucken, dass man als Team zusammenhält, als  
109 Team zusammenarbeitet. Das gilt glaube für alle Bereiche, nicht nur fürs  
110 Studium. Also nicht nur, wenn man durch Studium , sondern wenn man durch  
111 andere Sachen einfach mal genervt ist, k.o. ist, das man einfach oft  
112 miteinander redet. Ich denke jetzt nicht, dass das eine Auswirkung auf meine  
113 Kolleginnen hat.

114 **I:** Und Ihr Arbeitspensum? Wenn man immer zwei Sachen im Kopf hat.  
115 Konnten Sie sich da gut konzentrieren? Haben Sie alles geschafft?

116 **J:** Also eine Zeit lang hat es mich von meiner Arbeit...ähm fiel es mir dann  
117 halt auch schwer, mir so Sachen auch zu merken, die jetzt auf Arbeit dann so  
118 waren. Dann habe ich natürlich auch immer mal mein Arbeitspensum nicht  
119 geschafft, weil ich wieder was vergessen hatte. Ja, früher war das halt so, ich  
120 habe mir das einfach gemerkt, ich hatte das einfach im Kopf. Und dann habe  
121 ich irgendwann festgestellt...ok, das funktioniert jetzt doch nicht mehr so, so  
122 dieses...Studium, Arbeit, Haushalt, das das schon ganz schön viel ist.  
123 Ähm...beziehungsweise nicht Haushalt, auch Familie allgemein. Und das  
124 man dann halt jetzt geguckt hat, ok, dann fertige ich mir jetzt halt Listen an.  
125 Also so Bewältigungsstrategien, die man einfach entwickelt. Das man sagt,  
126 man fertigt sich Listen an, man guckt halt, das man Sachen halt einfach  
127 anders regelt, das man das Familienleben anders regelt, das man einfach  
128 halt nicht mehr ganz so viel im Kopf hat, sondern das man da schon schaut,  
129 dass man das irgendwie bissl kompensiert.

130 **I:** Konnten Sie dadurch konzentrierter arbeiten?

131 **J:** Also definitiv nicht, (lacht) definitiv nicht. Ich hatte ja trotzdem immer noch  
132 diese zehntausend Dinge im Kopf. Und wenn man dann vielleicht abends  
133 noch an der letzten Hausarbeit geschrieben hat, dann früh wieder auf Arbeit  
134 musste, dann schon weiß, ok nachmittags wird es dann mit den Kindern  
135 nochmal stressig, man muss dann noch das lernen, das lernen, das lernen.

136 Dann äh...ja. Irgendwo scheitert es halt dann an der Konzentration. Und das  
137 merkt man dann auch...und ja. Wie schon gesagt, ich hab dann einfach  
138 irgendwann angefangen mir Bewältigungsstrategien auszudenken, wie Listen  
139 zu machen oder Telefonerinnerungen, Wecker zu stellen irgendwas, dass ich  
140 halt einfach diverse Dinge nicht vergesse. Und trotzdem passiert es immer  
141 noch. (lacht)

142 **I:** Und trotzdem haben Sie so lange durchgehalten. Also muss es ja auch  
143 Kraftquellen gegeben haben. Wo kam denn die Energie her,  
144 weiterzumachen?

145 **J:** Die Energie, weiterzumachen kam in erster Linie aus meinem eigenen  
146 Willen, weil das was ich jetzt studiere, wollte ich einfach mal schon immer  
147 studieren. Und zum anderen, ich habe tolle Kinder, ich hab einen tollen  
148 Mann, der voll und ganz hinter mir steht und mir immer wieder sagt, das  
149 schaffst du jetzt auch noch. Ähm...ich habe aber auch einen super  
150 Freundeskreis, der dann auch ab und zu mal sagt, so und jetzt, los,  
151 Computer aus und wir unternehmen jetzt mal was. Und hinterher läuft dann  
152 auch mal wieder bisschen besser.

153 **I:** Man kann also sagen, es gibt nicht nur negative, sondern auch positive  
154 Auswirkungen? Trotz des vielen Stress.

155 **J:** Ja, da würde ich zustimmen. Die beste positive Auswirkung ist irgendwann  
156 mal die geschaffte Bachelorarbeit. (lacht) Und bis dahin ist momentan  
157 einfach nur noch so, eigentlich das durchhalten und sich so Inseln schaffen,  
158 wo man dann doch mal bisschen mehr Freiraum und Freizeit hat.

159 **I:** OK. Dann bedanke ich mich bei Ihnen für das offene und ehrlich Interview  
160 und wünsche Ihnen für den Endspurt im Studium alles Gute. Dankeschön!

Anlage XII Transkript Frau S. Interview 3

1 I: Also mein Name ist Jana Kießhauer und ich führe im Rahmen meiner  
2 Bachelorarbeit an der Hochschule Mittweida eine wissenschaftliche Studie  
3 über die Gesundheit berufsbegleitende Studenten der Sozialen Arbeit  
4 speziell die Auswirkungen von Stress auf Arbeit und Familie durch. Ich  
5 bedanke mich, dass sie sich bereit erklärt haben, an diesem Interview  
6 teilzunehmen. Es wird circa 20 - 30 Minuten dauern. Ich werde ihn Fragen  
7 stellen und den einen oder anderen Impuls geben. Bitte beantworten sie die  
8 Fragen möglichst frei und ungezwungen. Ich werde das Interview  
9 aufzeichnen, aber sie bleiben selbstverständlich völlig anonym. Die  
10 Auszeichnung werde nur ich hören und sie nach der Transkription sofort  
11 löschen. Haben sie noch Fragen zum Interview oder zu dessen Ablauf?

12 Y: Nein, hab ich nicht.

13 I: Dann würde ich mit der ersten Frage beginnen. Bitte erzählen Sie, wie  
14 haben sie das Studium erlebt und empfunden? War das Studium für Sie eine  
15 angenehme Belastung oder eine Herausforderung bezüglich des  
16 Stresslevels?

17 Y: Also ich habe die fast vier Jahre als eine große Herausforderung  
18 empfunden und als eine große Belastung. Das bedeutet, dass ich ähm...an  
19 meine Grenzen gekommen bin, also absolut an meine Grenzen gekommen  
20 bin, körperlich, mental. Und ich kann jetzt sagen, dass mich das ähm...ja  
21 doch teilweise auch krank gemacht hat. Also ich äh werde auch gefragt, ob  
22 ich das nochmal machen würde. Ich muss dazu sagen, ich bin jetzt schon 52  
23 Jahre alt und ähm ich glaube, das sollte man eher machen.(lacht) Also wenn  
24 man jünger ist. Ich hab das schon als sehr große Belastung empfunden.  
25 Wobei ich sagen muss, es war viel interessantes dabei. Man lernt immer  
26 wieder dazu und...ähm...ja. Es war eine große Herausforderung für mich.

27 I: Gab es gar keine Dinge, die Sie als angenehm empfunden haben oder  
28 etwas positives?

29 Y: Doch, doch!!! Das klingt jetzt bestimmt sehr einseitig und komplett negativ.  
30 So ist es jetzt nicht. Es gab Zeiten, wo ich auch Freude dran hatte. Aber auch  
31 die Länge der Zeit und ähm auch...ähm also besonders wenn es wieder an  
32 Prüfungen und Belege ging. Das war dann schon immer ziemlich schwierig.  
33 Weil ich das dann immer damit verbinde, dass ich mich sehr unter Druck  
34 setze, ich ähm ja durch meine eigentlich Arbeit. Ich gehe 40 Stunden  
35 arbeiten, hab ne große Verantwortung, also leite eine größere  
36 Horteinrichtung und das immer alles unter einen Hut zu bekommen, also  
37 auch gedanklich und es arbeitet halt ständig. Man findet keine, also ich, so  
38 wie ich bin finde kaum ähm ja...Abstand dazu auch zu sagen, jetzt denke ich  
39 mal nicht daran. Das macht sich halt bemerkbar mit Schlafstörungen und so  
40 weiter und Rückenbeschwerden. Es gibt kaum ein Tag, wo ich sagen würde,  
41 ich fühle mich gesund und fit. Wobei ich trotzdem sagen muss, ich habe viel  
42 wissenswertes erfahren, ich ähm...ja ganz viele, gute, kompetente, nette  
43 Menschen kennengelernt. Das ist aber auch das eigentliche, was ich sehr  
44 geschätzt habe, wofür ich auch gern dahin gefahren bin. Dieser Austausch  
45 mit den anderen.

46 I: Ja, Sie haben es jetzt schon angesprochen. Meine nächste Frage ist  
47 nämlich, welche Situationen oder auch welche Faktoren haben bei Ihnen den  
48 größten Stress ausgelöst? Warum war das so stressig?

49 Y: Auf jeden Fall die Prüfungssituationen. Also ich haben kennengelernt,  
50 was es bedeutet, äh richtige Prüfungsangst zu haben. Also mit körperlichen  
51 Erscheinungen.

52 I: Haben Sie sich da selbst unter Stress gesetzt oder kann der Stress  
53 außen?

54 **Y:** Ähm...beides irgendwo. Also vorwiegend denke ich schon, ich selbst. Aber  
55 auch mit den ganzen Anforderungen oder was man dann halt...ähm ja am  
56 Anfang. Ich komm mal auf die Zeit zurück mit online, ne. Also online eine  
57 Prüfung zu machen, so was kannte ich halt noch nicht. Und wenn man mit  
58 der Technik nicht ganz so vertraut ist, das ist auch so mein Handycap. Also  
59 ich rede lieber mit den Leuten, als das ich mich über online mit den Leuten  
60 austausche. Das war dann schon so ne Herausforderung dann da auch so  
61 eine Prüfung zu absolvieren. Mit der Angst im Hintergrund, dass dann die  
62 Technik versagt und ich dadurch dann, ja...das vielleicht nicht schaffen kann.  
63 Natürlich generell die ganzen Themen, Dinge wieder zu lernen, sich Sachen  
64 wieder einzuprägen, zu behalten. Ja, das fand ich schon am belastensten,  
65 diese Prüfungssituationen. Und halt Belege zu schreiben, diese Zeit dafür  
66 auch zu haben. Sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und das auch noch  
67 zu schaffen, neben seiner Arbeit. Und ja, man hat ja auch noch ein privates  
68 Leben, was natürlich absolut auf der Strecke geblieben ist.

69 **I:** Ok. Wenn der Stress dann da war, das scheint ja oft der Fall gewesen zu  
70 sein. Wie hat sich das denn geäußert? Sie haben es vorhin schon einmal  
71 kurz angesprochen. Was ist passiert, wenn Sie unter Stress standen? Hat  
72 sich etwas verändert?

73 **Y:** Ja? Was ist passiert? Es ist passiert, dass ich...ja...körperliche Schmerzen  
74 entwickelt habe. Also wenn es dann mit dem Rücken mal besser war, dann  
75 war es der Magen, oder ja, der rechte Arm (lacht), das Schreiben und so. Ich  
76 denk einfach mal auch so, einfach so psychosomatische Erscheinungen. Der  
77 Körper spricht ja dann einfach dadurch ähm die Situation an, das halt  
78 irgendwie eine große Belastung da ist und wenn man dann eben zu wenig  
79 Resilienz hat, dann merkt man das halt. Und wie gesagt, es ist halt so, dass  
80 ich halt absolute Schlafstörungen entwickelt habe, wodurch ich immer müde  
81 und kaputt bin. Und oft fällt es einem dann auch schwer, sich auf die Dinge

82 zu konzentrieren und dabei zu bleiben, weil man im Hintergrund schon  
83 wieder andere Dinge hat. Das hatte ich vorher so in diesem Maße nicht.

84 **I:** Man kann also schon sagen, dass das Studium große Auswirkungen auf  
85 Ihr Leben hatte. Gab es auch Auswirkungen speziell nur auf Ihr  
86 Familienleben? Zum Beispiel in Ihrer Partnerschaft oder auf Ihre Kinder?

87 **Y:** Ja, also ich muss gleich mal sagen, ich lebe ganz sehr Familie, ich habe  
88 eine tolle Familie, die immer hinter mir steht. Das ist auch gleichzeitig wieder  
89 was, was mich hat durchhalten lassen. Und wo ich weiß, ich habe die  
90 Unterstützung meines Mannes, meiner Kinder und ja... Jetzt habe ich sogar  
91 Enkelkinder, für die ich halt auch gern da sein möchte, was aber natürlich  
92 aktuell nicht so ist, wie ich es mir wünschen würde. Ich habe auch einen  
93 guten Freundeskreis, den ich trotzdem immer regelmäßig gepflegt habe und  
94 da merke ich einfach, dass ich gar keine Kraft habe, mich dann auch noch  
95 neben dem ganzen zu treffen und diese Freundschaften so zu pflegen. Und  
96 was ich auch gern noch erwähnen möchte, das ein Ausgleich, wie zum  
97 Beispiel Yoga, was ich vorher auch gemacht habe, was ja eigentlich gut  
98 wäre, dass man das weiterführt, gerade in solchen stressigen Situationen,  
99 ich einfach nicht durchhalten konnte. Ich habe immer wieder angefangen,  
100 mich in Kurse einzuschreiben oder ja, wenigstens ein mal in der Woche was  
101 für mich zu tun. Aber ich hab dann einfach gemerkt, ich schaff das nicht. Ich  
102 bin viel zu kaputt dahin zu gehen oder das durchzuhalten und auch, da  
103 nochmal zusätzlich, mit vielen Menschen zusammen zu sein. Also das ist  
104 gerade auch so schwierig auch, das so auszuhalten, so Menschenmassen.  
105 Das betrifft jetzt aber nicht meine Familie! (lacht)

106 **I:** **U**nd wie sah es mit Ihren häuslichen Aufgaben aus? Ist da vor dem Gibt es  
107 da auch Auswirkungen? Studium gleich während des Studiums?

108 **Y:** Nein! Das kann ich ganz klar beantworten mit nein! Also äußere Ordnung  
109 führt ja zur inneren Ordnung und das ist sicher auch so eine Aussage, die

110 zutrifft. Natürlich muss ich sagen, bleibt da auch einiges auf der Strecke. Und  
111 das ist für mich auch oft schwer auszuhalten, das ich das, so wie ich es  
112 gewohnt bin, zu Hause auch meine Struktur hab, die ich nicht einhalten kann,  
113 weil ich einfach zu geschafft oft bin, wenn ich von der Arbeit komme oder  
114 mich abends dann noch mit wissenschaftlichen Texten oder so  
115 auseinandersetzen muss. Da bleibt der Haushalt natürlich absolut auf der  
116 Strecke und das ist für mich auch sehr unbefriedigend.

117 **I:** Das kann ich gut verstehen. Trifft das auch auf ihr Arbeitsleben zu? Hat  
118 sich durch den Stress des Studiums in Ihrer beruflichen Situation etwas  
119 geändert? Gab es Auswirkungen auf den Umgang mit Mitarbeitenden oder  
120 auf ihr Arbeitspensum?

121 **Y:** Das ist ganz unterschiedlich. In Zeiten, wenn wieder Prüfungssituationen  
122 anstanden oder Belege zu schreiben waren, dann ist es mir eher schwer  
123 gefallen, mich komplett auch auf die Arbeit zu konzentrieren. Oder wenn da  
124 halt wichtige Themen sind, ich leite ein Team mit 10 Mitarbeitenden, ja das ist  
125 dann wirklich manchmal schwierig, alles unter eine Hut zu bringen. Auch die  
126 Vorgesetzten, der Träger der Einrichtung hat ja auch immer noch bestimmte  
127 Aufgaben und Vorstellungen. Wobei ich da sagen muss, bin ich oft auf  
128 Verständnis getroffen, also das man das schon gesehen hat. Ich mach das  
129 Studium für die Arbeit und der Träger steht da auch dahinter. Das ist ne  
130 unheimlich Unterstützung und Hilfe und so war da auch oft Verständnis da,  
131 wenn ich zu gewissen Dingen mehr Zeit dann gebraucht habe. Ich wurde  
132 auch nochmal freigestellt, wenn nochmal was zusätzliches anstand. Aber  
133 natürlich kann ich sagen, dass das auch nicht so....also vom Gefühl her nicht  
134 so ist, wie es vorher war. Also das diese doppelte Belastung oft auftritt. Ich  
135 bin aber auch so froh, ein verständnisvolles Team zu haben. Wir haben ein  
136 gutes miteinander. Manchmal wird auch bissl was mit abgefangen  
137 beziehungsweise kann ich mich im großen und ganzen darauf verlassen,  
138 wenn ich nicht anwesend bin, das es auch ohne mich gut laufen kann.

139 **I:** Also gibt es keine direkten Auswirkungen auf ihr Team?

140 **Y:** Nee, eigentlich ist mir das nicht gespiegelt worden. Der Umgang mit  
141 Konfliktsituationen, da habe ich durchs Studium tatsächlich viel dazugelernt.  
142 Das muss ich wirklich sagen. Sichtweisen und auch die Herangehensweise,  
143 der Umgang wenn im Team Konflikte aufgetreten sind oder Möglichkeiten  
144 auch zu nutzen, Fortbildungen und Weiterbildungen. Da hat mir das Studium  
145 schon geholfen. In der Rolle als Leitung hat es mich stark gemacht oder  
146 selbstbewusster. Das muss ich sagen. Also dafür hat es sich auf jeden Fall  
147 gelohnt.

148 **I:** Also kann man hier von positiven Stressauswirkungen sprechen?

149 **Y:** Ja, richtig! Doch, doch. Also nicht nur das Studium an sich. Einfach auch  
150 der Austausch mit anderen, die in einem ähnlichen Berufsfeld arbeiten und  
151 mit ähnlichen Situationen zu tun haben. Das hat mir gut geholfen. Input auch.

152 **I:** Insgesamt konnte man schon hören, dass Sie das Studium sehr gestresst  
153 hat. Und trotzdem haben Sie bis zum Schluss durchgehalten. Wo haben Sie  
154 die Energie hergenommen? Welche Kraftquellen hatten Sie?

155 **Y:** Also Kraftquelle an allererster Stelle meine Familie, mein Mann, der mich  
156 immer wieder auffängt, wenn ich sehr verzweifelt bin oder mich auch auf  
157 seine Art und Weise unterstützt. Auch mal im Haushalt (lacht) muss ich  
158 sagen, wirklich. Ja, dann so ein Gruppe von Mitstudentinnen, wo sich ja auch  
159 eine Freundschaft entwickelt hat, wo man sich gegenseitig motiviert hat und  
160 ich so unheimlich dankbar bin, auf die jeweiligen Frauen getroffen zu sein.  
161 Und das wir uns immer so ausgetauscht haben und noch austauschen und  
162 immer noch diese Verbindung haben und man immer weiß, dass man sich da  
163 melden kann und Unterstützung erfährt. Und sich gegenseitig motiviert und  
164 die Kraft gibt, das gemeinsam gut durchzustehen. Und aber wirklich auch  
165 mein Team, das muss ich wirklich sagen. Die...also da gibt es so ein Beispiel.

166 Ich glaube das war die erste große Prüfung am Computer online. Da hab ich  
167 so große Angst gehabt und das haben sie ja auch gewusst und gespürt. Da  
168 haben sie mich früh angerufen und haben mir ein Lied gesungen, (lacht) ein  
169 absolutes Motivationslied mit ganz vielen lieben Gesten auch und so. Ja, das  
170 möchte ich auf jeden Fall erwähnen, dass ich unheimlich Unterstützung  
171 durch mein Team hatte.

172 **I:** Dann bedanke ich mich bei Ihnen für das Interview und die offene und  
173 ehrlichen Worte und wünsche Ihnen alles Gute.

## **11 Selbstständigkeitserklärung**

Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Meerane,

Unterschrift