

Als Erste*r in der Familie studieren – und was es mit der Psyche macht

Wer ein Studium beginnt, wird von der sozialen Herkunft mitbeeinflusst. Dabei kämpfen Studierende aus Nicht-Akademiker-Familien häufig mit Selbstzweifeln und anderen psychischen Herausforderungen.

Als ich vor 20 Jahren als Erste in meiner Familie einen Hörsaal betrat, war ich stolz, aber auch eingeschüchtert. Seither ist viel passiert – Psychologie-Studium mit anschließender Promotion bis zur heutigen Tätigkeit als Psychotherapeutin und externer Universitätslektorin. Wenn ich heute Studierende aus Nicht-Akademiker-Familien begleite, stelle ich fest, dass sich an den Herausforderungen wenig verändert hat.

Auch heute noch sind Studierende aus Nicht-Akademiker-Familien an österreichischen Universitäten im Vergleich zur Gesamtbevölkerung unterrepräsentiert. Häufig besteht Druck, neben dem Studium auch einer Erwerbstätigkeit nachzugehen. Viele Herausforderungen sind aber auch psychologischer Natur*: Wer bei Problemen rund um Studienorganisation, Karriereplanung oder fachlichen Fragen nicht auf Hilfestellungen aus der Familie zurückgreifen kann, fühlt sich schneller überfordert. Und sucht den Fehler dabei häufig bei sich selbst. Studien, darunter auch eine aktuelle österreichische, zeigen, dass First-Generation-Studierende sich im Vergleich zu Studierenden, deren Eltern einen akademischen Abschluss aufweisen, als weniger talentiert einstufen². Besonders ausgeprägt zeigt sich dieser Effekt bei Frauen. Ähnlich erging es Susanne*: „Ich dachte, Studieren ist einfach nichts für mich“, beschreibt sie die damaligen Zweifel an ihrer Studierfähigkeit. In Anbetracht der eigenen realen Leistungsfähigkeit unbegründete Selbstzweifeln werden auch als ‚Imposter-Syndrom‘ bezeichnet. Solcherlei Selbstzweifeln sind nicht nur ein Risikofaktor für die psychische Gesundheit, sondern gehen häufig auch mit Zurückhaltung einher, sich schwierigeren akademischen Herausforderungen zu stellen beziehungsweise überhaupt ein Studium aufzunehmen.

hungsweise überhaupt ein Studium aufzunehmen.

Susanne brach ihr Studium ab und erkannte erst Jahre später, dass ihre Selbstzweifeln und das Gefühl, „dort einfach nicht hin zu gehören“, auch mit ihrer sozioökonomischen Herkunft zu tun hatten. Leider zeigt sich immer wieder, dass bei vielen Studierenden während des Studiums noch wenig Bewusstsein darüber besteht, dass ihre Selbstzweifeln teils auch in der eigenen Herkunft wurzeln. „Zu sehr ist man im Studium noch mit Anpassung beschäftigt“, meint auch Susanne. Ohne einen entsprechenden Impuls von außen bleibt leider nur die vage Vorstellung, irgendwie defizitär zu sein. Besonders vulnerable Phasen für Selbstzweifeln sind mitunter die Zeit des Studienbeginns, aber auch Prüfungsphasen.

Auftreten wie ein*e Akademiker*in – wie geht das?

Neben fachlichen und organisatorischen Kompetenzen erfordert ein Studium auch den Erwerb von in akademischen Kreisen akzeptierten (non-)verbalen Ausdrucks- beziehungsweise Habitusformen. Verunsicherungen entstehen bei First-Generation-Studierenden auch im Zuge von inneren Vergleichsprozessen mit Mitstudierenden, die hier aufgrund ihrer bildungsbezogenen und/oder sozioökonomischen Herkunft einen gewissen Startvorteil besitzen: Eingeschüchtert vom selbstsicheren Auftritt mancher Kommiliton*innen legt Thomas an der Universität seinen ländlichen Dialekt rasch ab und beschäftigt sich intensiv mit der Lektüre von 'Qualitätszeitungen'. „Um aufzuholen, was ich von zu Hause an Diskursfähigkeit und Allgemeinwissen nicht mitnehmen konnte“, meint er. Thomas hat sein Studium erfolgreich ab-

*Alle Namen sind erfunden, einzelne Personenbeschreibungen wurden kondensiert aus der Erfahrung mit einer Vielzahl von Menschen

1 Aumair, Betina/ Theißl, Brigitte: Klassenreise. Wie die soziale Herkunft unser Leben prägt, Wien 2023

2 Bauer, Christina/ Job, Veronika: Double disadvantage: Female first-generation-students think of themselves as least talented, contributing to disproportionate disadvantage, in: Learning & Instruction 90 (2/2024), 101865



geschlossen und arbeitet heute in einer Forschungsinstitution. Das Gefühl, irgendwie „hinten nach zu sein“, sei jedoch geblieben. Anders als Susanne reagierte Thomas auf das Gefühl eigener Unzulänglichkeit mit einem besonders hohen Engagement im Studium. Thomas war damit erfolgreich – schnell führen allzu hohe Selbstansprüche bei Menschen wie Thomas aber auch zu Verausgabung und Erschöpfung.

Bildungsaufsteiger*innen begegnen ihren Herausforderungen mit sehr unterschiedlichen Gefühlen – das Spektrum reicht von Stolz, der*die Erste zu sein, der*die studiert bis hin zu Scham oder sogar aktivem Verbergen der eigenen Herkunft. Vereinzelt berichten Studierende auch über erlebte Abwertungen – für den eigenen Dialekt etwa oder auch die Wohnsituation. Erleben Menschen Ablehnung aufgrund ihrer sozialen Herkunft, kann ‚internalisierter Klassismus‘ die Folge sein: Sonja wuchs in einer Siedlung mit einem hohen Anteil einkommensschwacher Familien auf und begann nach Studienabschluss eine berufliche Laufbahn im Sozialwesen. Sonja ist geschickt darin, schnell Beziehungen zu Klient*innen verschiedenster sozialer Herkunft herzustellen. Ähnlich wie Sonja besitzen viele ‚Klassenreisende‘ eine ausgeprägte Fähigkeit, sich in verschiedenen sozialen Kreisen zu bewegen und ‚Übersetzungsleistungen‘ zwischen der ‚geistigen Elite‘ und anderen Teilen der Gesellschaft zu erbringen. Ihren Kolleg*innen gegenüber hält Sonja ihre eigenen Wurzeln jedoch verdeckt – aus Angst vor karrieretechnischen Nachteilen. Gemeinsam ist den Erzählungen vieler First-Generation-Studierender auch ein Gefühl von Entwurzelung. Entfremdet von der Herkunftsschicht, gefühlsmäßig aber auch zu Akademikerkreisen nicht ganz zugehörig, besteht die Herausforderung im Finden der eigenen Identität.

Anders erlebte Jakob seine Studienzeit: Als Kind aus der Arbeiterschicht begann er ein Studium, in dem der Anteil von First-Generation-Studierenden – anders wie etwa in Medizin oder künstlerischen Fächern – vergleichsweise hoch war. Das Studium sei eine ausgelassene Zeit gewesen, seine soziale Herkunft für ihn kein Thema. Welche inneren und äußeren Faktoren mitbeeinflussen, in welchem Ausmaß First-Ge-

neration-Studierende psychologische Herausforderungen wie die oben

skizzierten erleben, darüber kann nur gemutmaßt werden, zumal wenig Forschung existiert. Ein robuster Selbstwert könnte schützend sein, ein weiterer Einflussfaktor ist, in welchem Ausmaß sich die Studienumgebung als sozial integrativ oder, im Gegenteil, elitär und kompetitiv präsentiert.

Empowerment von First-Generation-Studierenden – wie geht das?

Wünschenswert wäre Forschung, die an der Schnittstelle von Psychologie, Soziologie und Politik erfolgt und Handlungsmöglichkeiten erschließt. Zunehmend plädieren Forscher*innen dafür, Imposter-Gefühle nicht zu individualisieren beziehungsweise deren Bewältigung auf das Individuum abzuwälzen, sondern auch die strukturellen Hintergründe zu reflektieren³. Wünschenswert wären mehr Mentoring-Programme für Studienbeginner*innen, die Aspekte wie soziale Herkunft, aber auch Gender und Ethnizität berücksichtigen. Eine wichtige Rolle können auch Universitätslehrende spielen: Empowerment von Studierenden und die Förderung eines Klimas, das *alle* Studierenden zur aktiven Teilhabe ermutigt, können hilfreich sein. Eine konstruktive Feedback-Kultur kann Studierenden zudem helfen, die eigenen Qualifikationen realistisch einzuschätzen und Selbstzweifel abzufangen. Damit am Ende möglichst viele ihr Studium so erleben wie Jakob.

Melanie Wegerer

Mag. Dr. Melanie Wegerer ist Klinische und Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin in freier Praxis sowie externe Universitätslektorin

Veranstaltungshinweis: **Workshop im Rahmen der Mental Health Awareness Week 2024:** „Über Selbstzweifel und soziale Herkunft – Empowerment für First-Generation-Studierende“, 9.-19. Mai 2024; Infos: bitly.ws/3aV7q

3 Murray, Órla/ et al.: Deindividualising Imposter Syndrome: Imposter Work among Marginalised STEMM Undergraduates in the UK, in: Sociology 57 (4/2023), 749-766