

Die Psychologin und Schlafforscherin Kerstin Hödlmoser im Gespräch mit Margit Schwarz-Stiglbauer: über die Existenzprobleme junger WissenschaftlerInnen, den funktionalen Aspekt des Schlafes und die Interaktion von Psychologie und Psychotherapie.

## Wissenschaft als Luxus?

» „Hätte ich die Hertha-Firnberg-Stelle nicht bekommen, wäre ich ins Ausland gegangen oder hätte einen Job jenseits der Wissenschaft suchen müssen“, fasst die junge Psychologin der Universität Salzburg die Bedeutung der FWF-Förderung zusammen. „Ich kenne kaum Wissenschaftler, die kurz nach dem Doktorat ihre Arbeit nicht über Stipendien finanzieren. Fast alle kämpfen mit Existenzproblemen“, beschreibt die 28-jährige die fehlende Perspektive vieler ihrer KollegInnen. „Bisher habe ich es mir leisten können, Wissenschaftlerin zu sein, da ich im Haus meiner Eltern wohne und dadurch keine hohen Fixkosten bestreiten muss.“ Ihrer wissenschaftlichen Arbeit widmet sie sich voller Begeisterung und Idealismus. Eine Anstellung, die ihr von einer Salzburger Klinik angeboten wurde, lehnte sie ab. „Weil ich meine Forschung, in die ich so viel investiert habe, weiter machen wollte.“ Und doch sind ihre Zweifel wegen der Arbeitsbedingungen belastend: Vielleicht wäre es doch besser gewesen, einen „ordentlichen“ Beruf zu lernen. Da hört man auch vom Umfeld, wieso man als Akademikerin für eine 60-Stunden-Woche nicht mehr als 400 Euro verdient? „Ohne die Hertha-Firnberg-Stelle wäre heuer ein Punkt erreicht gewesen, wo es so nicht mehr weitergegangen wäre“, denkt sie zurück.

**Besseres Lernen durch besseres Schlafen** Schon während des Studiums bietet sich ihr die Möglichkeit, im Rahmen von FWF-Projekten der Universität Salzburg mitzuarbeiten. Eines dieser FWF-Projekte ging der Frage nach, wie sich Schlaf auf die Verfestigung von Gedächtnisinhalten auswirkt. Gibt es einen Zusammenhang zwischen im Schlaf auftretenden Gehirnaktivitäten und besserem Lernen? Wiener SchlafforscherInnen suchten in diesem Projekt die Kooperation mit der Universität Salzburg und dem Gedächtnisexperten, Professor Wolfgang Klimesch. Diese Zusammenarbeit markiert den Start der Schlafforschung in Salzburg, welche dort vor allem auch durch Dr. Manuel Schabus geprägt wird. Auch Kerstin Hödlmoser findet als junge Studentin in dem FWF-Projekt ihr wissenschaftliches Leitthema.

„Wir untersuchten ursprünglich nicht Schlafstörungen, sondern den gesunden Schlaf“, präzisiert die Psychologin. „In einem bestimmten Schlafstadium treten spezielle Gehirnaktivitäten, so

genannte Schlafspindeln, auf. Wir wissen heute, dass deren Anzahl und Stärke in Korrelation mit der Gedächtnisleistung stehen. Probanden, die ihre Schlafspindelaktivität nach dem abendlichen Lernen von Wortpaaren steigern konnten, zeigten am nächsten Morgen eine bessere Gedächtnisleistung.“ Die ForscherInnen versuchten deshalb in einer aktuellen Studie, diese spezifische Gehirnaktivität durch Neurofeedback-Training zu verstärken. Beim Neurofeedback-Training lernen ProbandInnen, wie man Funktionen, die normalerweise automatisch im Körper ablaufen, willentlich beeinflussen kann. Ziel des Salzburger Neurofeedback-Trainings ist eine Steigerung bestimmter Gehirnaktivitätsmuster im Wachzustand und damit eine automatisch auch im Schlaf verstärkte Schlafspindelaktivität. Die Folge: eine gesteigerte Gedächtnisleistung und bessere Schlafqualität. Tatsächlich schlafen die ProbandInnen durch das Neurofeedback-Training schneller ein, schlafen länger und produzieren auch mehr Schlafspindeln. Für diese Studie wurde Kerstin Hödlmoser übrigens mit dem Psychologiepreis 2008 vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen und der Österreichischen Gesellschaft für Psychologie ausgezeichnet.

**Schlafgestörte Kinder** Im Hertha-Firnberg-Projekt wird die Forscherin SchülerInnen zwischen neun und elf Jahren untersuchen und deren Schlaf über fünf bis sechs Wochen kontrollieren. „Dann werden wir sehen“, lächelt die Psychologin, „wie sich ausreichend Schlaf bzw. Neurofeedback-Training auf die kognitiven Leistungen im Schulalltag und auf das Befinden auswirken.“ Eine Umfrage aus dem Jahr 2001, die mit SchülerInnen zwischen elf und 15 Jahren in Wien durchgeführt wurde, hat ergeben, dass ein Großteil der Kinder unter Schlafstörungen wie häufiges Aufwachen oder Alpträumen leidet. Generell schlafen SchülerInnen weniger als die in diesem Alter notwendigen zehn Stunden. Die Kinder leiden dann auch untertags an Müdigkeit und Konzentrationsproblemen. Hödlmoser erwartet sich, dass die TeilnehmerInnen mit dem Bewusstsein aus der Studie herausgehen, dass Schlaf für ihr Leben wichtig ist. Die Kinder sollen auch Schlafhygieneregeln lernen. Räume, in denen man schläft, sollen zum Beispiel dunkel und gut gelüftet sein. Zudem ist es der »





» Wissenschaftlerin wichtig, dass ihre Forschung in der Öffentlichkeit das Bewusstsein stärkt, dass Schlaf nicht nur regenerative, sondern auch funktionale Aspekte hat.

**Schlafforschung ist keine Fließbandforschung** Gerade in der Schlaf- und Neurofeedbackforschung sind Studien sehr aufwändig und langwierig. „Das ist keine Fließbandforschung, wo man schnell an neue Daten kommt und diese schnell publizieren kann“, bringt Hödlmoser es auf den Punkt. Postdoc-Stellen laufen an der Uni Salzburg üblicherweise vier Jahre. „In der Wissenschaft ist diese Zeitspanne sehr kurz. Man kommt von extern, braucht ein halbes Jahr, um reinzukommen, und muss sich auch noch um Organisatorisches kümmern: Da bleibt wenig für die Forschung! Sechs Jahre sollte daher die Mindestdauer sein“, ist sich Hödlmoser sicher. Sie selber hat mit der Hertha-Firnberg-Stelle eine Perspektive von drei Jahren – so lange wie bisher noch nie. „Doch nach spätestens zwei Jahren muss ich schon den nächsten Projektantrag stellen und mich um die Finanzierung meiner Forschung bemühen“, gibt sie zu bedenken. Weitere Schwierigkeiten sieht die Forscherin in den relativ hohen Material- und Infrastrukturkosten, die in ihrem Forschungsgebiet anfallen. Es gibt im Hertha-Firnberg-Programm zwar ein jährliches Budget von 8.000 Euro für Materialkosten. „Für unsere Forschung ist das aber zu wenig. Ich muss noch mit der Uni verhandeln, ob ich bestimmte Geräte anschaffen kann“, so die Wissenschaftlerin.

**Am Anfang steht oft ein toller Gymnasiallehrer** So auch bei Kerstin Hödlmoser. Ihr Biologieprofessor am oberösterreichischen Gymnasium weckt ihr Interesse für Biologie und Physi-

ologie. Zudem ist ihr vier Jahre älterer Bruder Naturwissenschaftler und prägt sie früh als Vorbild: „Das Hinterfragen neuer Ergebnisse, das Ableiten neuer Fragen, das alles hat mich fasziniert an dem Bild des Wissenschafters“, beschreibt sie ihre Motivation. Dabei war der jungen Wissenschaftlerin immer wichtig, in einem Bereich zu forschen, den man auch anwenden kann. So ist es nicht verwunderlich, dass sie auch die Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin absolviert hat und gerade die Psychotherapieausbildung macht. „Die Wissenschaft soll meine Hauptaufgabe bleiben“, stellt sie fest. Als Idealvorstellung sieht sie aber eine Kombination: neben der Forschung auch 30 % therapeutisch arbeiten – entweder selbstständig oder in einem Krankenhaus. Zum einen arbeiten die SchlafforscherInnen in Salzburg jetzt auch mit Schlafgestörten. „Ich finde gerade diese Interaktion sehr reizvoll – ohne die Scheuklappen der reinen Grundlagenforschung.“ Zum anderen fehle in der Therapie noch vieles an Forschung. „Als Argumentationsgrundlage für die Krankenkassen“, nennt die vielseitige Forscherin ein Beispiel, „damit Psychotherapie auf Krankenschein vergütet werden kann. Es kann auch Kosten reduzieren, wenn mit zehn Stunden Schlaftherapie der gleiche Effekt erzielt werden kann wie mit einer einjährigen Medikamenteneinnahme.“

**Bedarf? Ja. Stellen? Nein!** In Salzburg fangen trotz Aufnahmeprüfung jährlich 250 NeustudentInnen mit Psychologie an. Es gibt zwar Bedarf nach ausgebildeten PsychologInnen, aber es fehlen Stellen. Nach dem Studium werden teure Zusatzausbildungen mittlerweile als Standard erwartet. „Fast jeder macht die Ausbildung zum Klinischen und Gesundheitspsychologen, und/oder eine zeitlich sowie finanziell sehr aufwändige Psychothera-



KERSTIN HÖDLMOSE: „DAS HINTERFRAGEN NEUER ERGEBNISSE, DAS ABLEITEN NEUER FRAGEN, DAS ALLES HAT MICH FASZINIERT AN DEM BILD DES WISSENSCHAFTERS.“



pieausbildung. Es gibt mittlerweile so viele postgraduale Ausbildungen für Psychologen, dass Fachfremde überhaupt keinen Überblick mehr haben“, zeigt Hödlmoser auf. Viele ihrer StudienkollegInnen machen zum Beispiel Jobs von SozialarbeiterInnen. „Das ist sowohl für sie als Überqualifizierte von Nachteil als auch für die ausgebildeten Sozialarbeiter, die dann diese Stellen nicht mehr bekommen“, sieht sie ein Problem. Ihre Forderung: „Entweder man schafft mehr Stellen für Psychologen oder man muss weniger Studenten aufnehmen.“ Die Aufnahmeprüfung habe zumindest dazu geführt, dass die Drop-out-Rate beim Psychologiestudium stark gesunken ist.

**One-way-ticket** Gelingt nach dem Studium die Weichenstellung zur wissenschaftlichen Laufbahn, ergeben sich neue Herausforderungen. „Als Wissenschaftler kann man aus Prinzip nicht dort bleiben, wo man gelernt hat.“ Oder: „Im Inland braucht sich ein Jungwissenschaftler keine Hoffnungen auf eine Professur zu machen, weil diese sicher nicht intern, sondern extern besetzt wird.“ Aussagen, die Hödlmoser nachdenklich stimmen. „Natürlich ist es essenziell, sich international zu vernetzen. Ohne Networking und internationale Kooperationen“, bestätigt die Wahl-Ischlerin, „ist Wissenschaft nicht denkbar.“ Allerdings ist es ihre Perspektive, im Inland Fuß zu fassen. „Derzeit heißt es für Jungwissenschaftler: Sei flexibel, geh ins Ausland, aber erwarte dir nicht, dass du dann in Österreich eine Perspektive hast“, bedauert Hödlmoser und kann nicht verstehen, dass österreichische Universitäten kein Interesse daran haben, hervorragende WissenschaftlerInnen aus dem Ausland zurückzuholen. „Wenn ein Wissenschaftler gute Forschung macht und internationale Netzwerke florieren lässt, muss er doch nicht unbedingt immer ins

Ausland gehen. Er ist auch so international. Die Trägheit entsteht doch eher durch die Pragmatisierung, die sich ohnedies kein Jungwissenschaftler mehr wünscht“, beschreibt sie die Erfahrungen, die sie auch in ihrem Umfeld macht. Deshalb wünscht sie sich Sechs-Jahres-Stellen, wo man weggehen und sich wieder zurückbewerben könnte. Oder ein Modell, wo man zum Beispiel sechs Jahre Zeit hätte, sich zu habilitieren, und anschließend zwar kündbar, aber bei erfolgreicher Evaluierung von Drittmittelinwerbung, Publikationen usw. seine Stelle behalten würde. „Als Wissenschaftler hat man ohnedies so viele Möglichkeiten, evaluiert zu werden. Leider gibt es so ein Modell noch nicht“, bedauert sie.

**Ohne Rückhalt kein klarer Blick nach vorne** Idealismus, Selbstmotivation, Durchhaltevermögen und ein Elternhaus, das einen emotional sowie finanziell unterstützt: Das sind Eigenschaften, die laut Hödlmoser JungwissenschaftlerInnen brauchen. Und sie fügt hinzu: „Für mich persönlich ist auch das Wissen wichtig, dass mir jemand Rückhalt bietet. Jemand, der versteht, was ich mache, und das auch unterstützt. Mein langjähriger Lebenspartner, der im Vergleich zur Wissenschaft einen „sichereren“ Beruf – Mechaniker – ausübt, dies aber trotzdem sehr interessant und spannend findet, ist mein „Fels in der Brandung“.

In noch einem Punkt ist sich Hödlmoser ganz sicher: Man muss gern machen, was man macht. Deshalb hält sie auch nichts davon, dass man seine Studienwahl nach Arbeitsmarktprognosen ausrichtet. „Mit Wissenschaft wird man nicht reich. Deshalb ist auch das Interesse an der Forschung die wichtigste Motivation“. « [mas]