

GUTACHTEN

Bundesfachschaftentagung 2018

Psychischer Druck im Jurastudium

Workshop Nr. 2

Ann-Mireille Sautter (Universität Freiburg)

Laura Schirp (Universität Osnabrück)

Sophie Derfler (Universität Passau)

BRF

Bundesverband
rechtswissenschaftlicher
Fachschaften e.V.

Inhaltsverzeichnis

A. Einleitung	3
I. Entstehung von Stress	3
II. Besondere Bedingungen des Jurastudiums	3
III. Maßnahmen gegen Stress	4
B. Gesetzliche Regelungen	4
C. Praktische Stressbewältigung	6
D. Arbeitsaufträge	7
Impressum	9

A. Einleitung

Eine neue Studie der Barmer-Krankenversicherung gibt Anlass dazu, sich mit dem Stress und psychischem Druck näher zu beschäftigen, dem Studierende ausgesetzt sind. Der diesjährige Arztreport der Krankenkasse zeigt eine Zunahme psychischer Erkrankungen junger Erwachsener zwischen 18 und 25 Jahren.¹ Dabei hatte die Versicherung Zugriff auf die anonymisierten Daten von etwa acht Millionen Versicherten.²

Die Studie ergab, dass die Häufigkeit psychischer Störungen in den letzten zehn Jahren deutlich angestiegen ist. Unter den Studierenden sind bereits 17 Prozent von psychischen Erkrankungen betroffen. Dabei sind ältere Studierende stärker gefährdet als jüngere.³ Diese Erkenntnisse sind besorgniserregend, weswegen sich dieses Gutachten und der Workshop auf der BuFaTa 2018 genauer mit diesem Thema auseinandersetzen werden.

I. Entstehung von Stress

Depressionen, Burn-out und andere psychische Krankheiten können unter anderem durch chronischen Stress entstehen oder zumindest gefördert werden.

In einer belastenden Situation werden die Erfahrungen durch das Gehirn automatisch mit ähnlichen früheren Erfahrungen verglichen. Wenn dabei Erinnerungen an schlechte Erfahrungen wachgerufen werden, wird die Situation als Gefahr eingestuft. Stressreaktionen, die früher für Flucht- und Kampfbereitschaft sorgen mussten, setzen ein. Die Gehirn- und Muskeldurchblutung werden gesteigert und die Sauerstoffzufuhr erhöht, um so die Konzentration und Energie zu fördern.⁴ Nach einer solchen Stressreaktion sollte eine Entspannungsphase folgen, damit der Körper nicht dauerhaft unter Spannung steht und Energie produzieren muss.

Im Studium folgen häufig mehrere Stresssituationen aufeinander. Hat der Organismus dann keine Gelegenheit zur Erholung, kann es zu chronischem Stress kommen. Aus diesem chronischen Stress können sich weitere psychische Störungen entwickeln.

II. Besondere Bedingungen des Jurastudiums

Weil das Jurastudium in Deutschland mit der ersten juristischen Staatsprüfung abgeschlossen wird und nicht wie viele andere Studiengänge mit einem Bachelor- oder Masterabschluss endet, sind die Studierenden hier in anderer Weise unter Druck gesetzt.

¹ <https://www.barmer.de/blob/144368/08f7b513fdb6f06703c6e9765ee9375f/data/dl-barmer-arztreport-2018.pdf>.

² <https://www.zdf.de/nachrichten/heute/jeder-vierte-student-ist-depressiv-100.html#xtor=CS5-48>.

³ <https://www.barmer.de/blob/144368/08f7b513fdb6f06703c6e9765ee9375f/data/dl-barmer-arztreport-2018.pdf>.

⁴ <https://www.unicum.de/de/studentenleben/zuendstoff/stress-im-studium-wie-er-entsteht-und-was-man-dagegen-tun-kann>.

Während in anderen Studiengängen über die gesamte Studienzeit Leistungen für die Endbewertung erbracht werden, resultiert im Jurastudium der größte Teil der Endnote (70 Prozent) aus den fünf – sieben schriftlichen Klausuren und der mündlichen Prüfung im Rahmen der staatlichen Pflichtfachprüfung.

Wurde das Examen zweimal nicht bestanden, wird das Studium nicht etwa verlängert, sondern ist ohne Abschluss beendet. Diese Tatsache wird den Studierenden im Verlauf des Studiums häufig in Erinnerung gerufen und das Examen am Ende des Studiums wird als eine unüberwindbare Hürde dargestellt.

Diese Situation kann insbesondere in der Examensvorbereitung zu erhöhtem Druck führen. Die lange Phase der Vorbereitung, in der durchgehendes Lernen vorgesehen ist, kann dazu führen, dass Entspannungspausen seltener werden. Eine dauerhafte Stressreaktion des Körpers ist so nicht unüblich. In dieser Phase des Studiums sind Jurastudierende besonders gefährdet, unter chronischem Stress zu leiden.

III. Maßnahmen gegen Stress

Um gegen Stress vorzugehen, bevor dieser zu chronischem Stress wird, ist es besonders wichtig, ihn möglichst früh zu erkennen. Anzeichen für Stress sind von Person zu Person unterschiedlich. Dazu gehören zum einen körperliche Anzeichen wie Verspannungen, Magenprobleme, Atembeschwerden, Herzklopfen und Einschlafstörungen, zum anderen aber auch kognitive und emotionale Merkmale wie innere Unruhe, Gereiztheit, Lustlosigkeit oder Konzentrationsstörungen.⁵

Neben bekannten Maßnahmen gegen kurzzeitigen Stress, wie Sport oder bewussten Pausen, gibt es auch Strategien und Möglichkeiten, mit dauerhaftem Stress umzugehen. Diese sollen in dem vorliegenden Gutachten kurz aufgegriffen und im Workshop 2 genauer erarbeitet werden. Außerdem beschäftigen sich Workshop und Gutachten mit Beratungsmöglichkeiten in Situationen, in denen es bereits zu psychischen Erkrankungen gekommen ist.

B. Gesetzliche Regelungen

Zunächst stellt sich allerdings die Frage, inwieweit bereits aus rechtlicher Perspektive auf psychische Probleme im Allgemeinen, und damit Stress im Besonderen, reagiert wird. Über die einzelnen Länder hinweg sind diverse gesetzliche Kodifikationen verstreut, die zumindest Anhaltspunkte zeigen, wie mit psychischen Problemen während des Studiums umgegangen werden kann. Je nach Bundesland bestehen unterschiedlich formulierte Aufträge für die zuständigen Studierendenwerke der konkreten Hochschulen, welchen somit die Aufgabe übertragen wird, die soziale und/oder wirtschaftliche Stabilität des einzelnen Studierenden oder der einzelnen Studentin zu unterstützen.

Gesetzlich gesehen gibt es demnach einen Auftrag, zumindest psychologische Beratung anzubieten für Probleme, die im Zusammenhang mit dem Studium stehen. Im Bundesvergleich variieren die Auftragsformulierungen jedoch.

⁵ <https://www.unicum.de/de/studentenleben/zuendstoff/stress-im-studium-wie-er-entsteht-und-was-man-dagegen-tun-kann>.

Die wohl generellste Formulierung findet sich unter anderem im Hochschulgesetz des Landes Bayern, Art. 88 Abs.1 Satz 1 BayHSchG: „Aufgaben der Studentenwerke sind die wirtschaftliche Förderung und soziale Betreuung der Studierenden[...], insbesondere durch die Einrichtung und den Betrieb von Kinderbetreuungsstätten, den Bau und den Betrieb von Studentenwohnheimen und den Betrieb von Verpflegungseinrichtungen sowie die Bereitstellung von Einrichtungen im kulturellen und gesellschaftlichen Bereich“.⁶

Eine konkretere Definition des Begriffes der „sozialen Betreuung“ wird vom Landesgesetzgeber nicht weiterverfolgt und kann daher Probleme provozieren – insbesondere bei restriktiver Interpretation, die gesundheitliche Faktoren nicht einbezieht oder sich nur auf die sozial-kulturelle Ebene fokussiert. In der Realität werden psychologische Beratungen jedoch sowohl in Bayern (bspw. durch das Studentenwerk München⁷) als auch in Thüringen und mehrheitlich in Rheinland-Pfalz⁸ durchgeführt.

In anderen Bundesländern lautet die Generalklausel zwar ähnlich („Die Studentenwerke erbringen für die Studierenden Dienstleistungen auf sozialem und wirtschaftlichem Gebiet“, § 2 Abs. 1 StWG des Landes Nordrhein-Westfalens) jedoch wird in darauf folgenden, konkretisierenden Regelbeispielen Maßnahmen zur „Gesundheitsförderung und Beratung“⁹ oder zur „Gesundheitsvorsorge für die Studierenden“¹⁰ klar eingeschlossen.¹¹ Darauf basierend etablierte sich bspw. die umfassende, psychotherapeutische Beratung inkl. Workshops zum Thema Stressbewältigung des Studierendenwerks Freiburg-Schwarzwald.¹² Aus diesem Grund liegt die Schlussfolgerung nahe, dass im Grundsatz „soziale Betreuung“ psychosoziale Beratung impliziert ist und daher auch eine entsprechende Interpretation der Landesgesetze von Bayern, Thüringen und Rheinland-Pfalz zulässig ist.

Eine weitaus progressivere und eindeutiger Formulierung findet sich in dem Studentenwerksgesetz der Länder Sachsen-Anhalts und Schleswig-Holsteins sowie der Satzung des Studentenwerks im Saarlands e.V. von 2010. In den dort vorherrschenden Regelungen besteht ein expliziter Auftrag zur Etablierung psychologischer oder psychosozialer Beratung durch das entsprechende Studierendenwerk.¹³

Eine klare Linie, wie eine psychotherapeutische Beratung für Studierende auszusehen hat und ob dies auch die Bekämpfung chronischen Stresses impliziert, wird weder hochschulgesetzlich noch durch die Gesetze zu Studierendenwerken ausformuliert und bleibt somit Angelegenheit des zuständigen Werkes. Diskutierbar wäre hier daher zunächst einmal, ob überhaupt eine Pflicht besteht, eine solche Stelle bereitzustellen. Fraglich wäre außerdem, welche Problematiken von einer solchen potentiellen Stelle abgehandelt werden können und sollen und inwieweit Studierende oder studentische Vertreter*innen Einfluss auf deren Gestaltung oder Inhalte nehmen können.

⁶ Weitere Formulierungen dieser Art finden sich in § 112a(1) RPHochSchG und § 3 ThürStudWG.

⁷ <http://www.studentenwerk-muenchen.de/beratungsnetzwerk/psychotherapeutische-und-psychosoziale-beratung/>.

⁸ Ausnahme: Studentenwerk Vorderpfalz, Studierendenwerk Koblenz.

⁹ § 2(2) BWStWG.

¹⁰ § 2(1) Nr.3 StWG (NRW).

¹¹ vgl. § 2(1) BerStudWG, § 3 (1), (2) HesStWG etc.: Generalklausel impliziert gesundheitliche Betreuung.

¹² Telefonisches Gespräch mit der Pressestelle des SWFRs vom 15.03.2018.

¹³ Bspw. § 3(1) Nr.3 SHStudWG.

C. Praktische Stressbewältigung

„You can't pour from an empty cup, so take care of yourself first.“

Einerseits ist es wichtig, sich schon früh im Studium Stressbewältigungsstrategien anzueignen, um auf diese in den besonders stressigen Phasen des Studiums zurückgreifen zu können. Andererseits ist es auch in der Examensvorbereitung noch nicht zu spät, etwas gegen den Stress zu tun, wenn dieser merklich zunimmt.

Da die stressigen Phasen sich im Studium oft über Monate oder sogar Jahre hinwegziehen können (bspw. in der Examensvorbereitung), ist es besonders wichtig nicht nur kurzfristige Methoden zum Stressabbau zu nutzen, sondern eine Routine zu etablieren, die das gesamte Studium begleitet und so dauerhaft den Stress verringern kann. Eine Massage, wenn man besonders verspannt oder gestresst ist, kann natürlich gut tun – wichtig ist jedoch, sich zu überlegen, welche Stressbewältigungsübungen man dauerhaft in seinen Alltag integrieren kann, um dadurch zu lernen, dauerhaft mit Stress besser umzugehen. Diese Fähigkeit wird auch im Berufsleben von großem Vorteil sein.

Beispielhaft wird hier eine akute Stressbewältigungsmethode beschrieben:

Fünf + Zwei Atmung¹⁴

Hierfür setzt man sich gerade auf einen Stuhl, entspannt die obere Rücken- und Schultermuskulatur und atmet tief fünf Sekunden lang ein, um daraufhin zwei Sekunden lang völlig auszuatmen. Dies wiederholt man mehrere Male. Ziel der Übung ist es, die fünf Sekunden auf maximal zehn Sekunden auszuweiten.¹⁵

Diese Übung kann man jederzeit und überall anwenden. Besonders gut ist diese Übung, wenn man von dem Stress übermannt wird und deswegen dabei ist, in Panik zu verfallen. Durch die ruhigere Atmung spielt man dem Gehirn vor, dass es keinen Grund zur Panik gibt. Nur wenn das Gehirn nicht im Panikmodus ist, kann man eine Lösung für das eigene Problem finden, denn im Panikmodus kann das Gehirn kaum logisch denken.

Auf Dauer kann man Stress aber in erster Linie am effektivsten dadurch vorbeugen, dass man seine „workload“ neu justiert. Im Studium ist dies natürlich besonders schwierig, denn kaum ein Professor wird einsehen, dass man seine Klausur nicht mitschreiben kann, weil man zu gestresst ist. Allerdings gibt es vor allem nach der Zwischenprüfung oft die Möglichkeit sich die Klausuren so einzuteilen, wie es einem selbst beliebt. Man sollte sich also realistisch überlegen, was man schaffen kann und sich auch nur so viele Klausuren, Hausarbeiten usw. vornehmen, wie persönlich möglich sind.

Außerdem sollte man sich überlegen, woher der Stress kommt: Liegt der Stress vielleicht daran, dass man immer wieder zu kurzfristig das Lernen anfängt oder sich für jeden Tag ein

¹⁴ <https://www.talentrocket.de/karrieremagazin/details/tipps-schluss-mit-stress-im-jurastudium>.

¹⁵ <https://www.talentrocket.de/karrieremagazin/details/tipps-schluss-mit-stress-im-jurastudium>.

nicht zu bewältigendes Pensum vornimmt? Dann sollte man an einem Lernplan und an einer realistischeren Einschätzung der eigenen Aufnahmefähigkeit pro Tag arbeiten.

Ein weiterer Stressfaktor kann natürlich auch die finanzielle Stabilität oder, besser gesagt, das Fehlen finanzieller Stabilität sein. Viele Studierende müssen Studium und Nebenjobs jonglieren um sich das Studium leisten zu können. Bei der Beantragung von BAföG kommt eine zusätzliche Belastung durch den regelmäßigen Nachweis von Studienleistungen dazu.

Auch die vorlesungsfreie Zeit bringt nur selten Entspannung mit sich. Oft müssen (unbezahlte) Praktika absolviert werden, welche oft mit dem bezahlten Nebenjob unvereinbar sind. Dazu kommt, dass auch in den Semesterferien Hausarbeiten oder Seminararbeiten geschrieben werden müssen oder Stoff, der im letzten Semester zu kurz gekommen ist, nachgeholt werden muss. Im Ergebnis ist die vorlesungsfreie Zeit also selten eine Zeit der Entspannung. Urlaub vom Studium haben die meisten Studierenden also selten

Vor allem zu diesen langfristigeren Stressbewältigungsmethoden bietet es sich oft an, einen Kurs an der jeweiligen Universität zu besuchen. Insbesondere zu Lern-/Zeit- und Stressmanagement werden an vielen Universitäten Kurse angeboten.

Sollte der Stress jedoch weiterhin nicht abnehmen und auch schon Auswirkungen auf die physische Gesundheit (Schlafmangel, Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen, Appetitverlust usw.) haben, sollte man auf jeden Fall professionelle Hilfe aufsuchen.

D. Arbeitsaufträge

Part 1: Situation an der Universität

- Kennt Ihr jemanden, der Erfahrungen mit der psychologischen Beratung an Eurer Universität gemacht hat, oder habt Ihr selbst Erfahrungen damit?
- Bietet Eure Universität/Euer Studierendenwerk Lern-/Zeit-/Stressmanagementkurse oder Ähnliches an?
- Wie nehmen die Studierenden daran Teil?
- Nimmt sich Eure Fachschaft diesem Thema schon an? Wenn ja, wie?

Part 2: Eigene Erfahrungen

- Wie geht Ihr mit Stress um?
- Welche Stressfaktoren findet Ihr in Eurem Hochschulalltag?
- Welche langfristigen Stressbewältigungsmethoden kennt Ihr? Nutzt Ihr diese auch?
- Welche kurzfristigen Stressbewältigungsstrategien fallen Euch ein? Nutzt Ihr diese, wenn Ihr besonders gestresst seid?
- Kennt Ihr ein durchdachtes Stressmanagementsystem (wie beispielsweise die Mentalstrategien der TK¹⁶)? Wendet Ihr dieses auch an?

¹⁶ <https://www.tk.de/resource/blob/2016812/019a7a720e93578b1cd4021ea5d141a9/tk-broschuere-mentalstrategien-data.pdf>.

Part 3: Ausblick in die Zukunft

- Wie können im Studium frühzeitig Methoden zum Umgang mit Stress verankert werden?
- Wie kann dem Stress in der Examensvorbereitung begegnet werden?
- Was könnte Eure Fachschaft tun?
- Was könnte der BRF tun?

Impressum

Herausgeber

Bundesverband Rechtswissenschaftlicher Fachschaften e.V.
c/o FSR Rechtswissenschaften der Universität Hamburg
Rothenbaumchaussee 33
20148 Hamburg

www.bundesfachschaft.de
info@bundesfachschaft.de

Text

Ann-Mireille Sautter
Laura Schirp
Sophie Derfler

Mit Unterstützung von Alyssa Doepmann und Anne Kuckert