

# GUTACHTEN

## Psychischer Druck im Jurastudium

Zwischentagung Herbst 2020

Shayan Mokrami (Universität Düsseldorf)

**BRF**

Bundesverband  
rechtswissenschaftlicher  
Fachschaften e.V.

## Inhaltsverzeichnis

A.	Einleitung.....	1
B.	Struktur und Umfeld des Jurastudiums können Stress begünstigen.....	1
C.	Was könnte geändert werden?.....	1
I.	Das Individuum.....	2
II.	Das Umfeld.....	3
III.	Die Struktur.....	4
D.	Wo sollte angesetzt werden? .....	5
	Impressum .....	6

## **A. Einleitung**

Das Jurastudium bringt neben der hohen Arbeitslast auch viel Druck mit sich. Trotzdem wissen Studierende nicht, dass es vielen Kommiliton:innen ähnlich geht, weil selten darüber gesprochen wird. So kann der Eindruck entstehen, dass alle anderen mit Angst und Stress umgehen können, während man sich abmüht. Aber muss einfach nur mehr über dieses Thema gesprochen werden oder bedarf es darüber hinaus Änderungen? Dieser Frage soll der Workshop nachgehen.

## **B. Struktur und Umfeld des Jurastudiums können Stress begünstigen**

Während der Studienauftritt vergleichsweise entspannt und langsam ist, steigert sich die Arbeitslast und damit auch der Druck von Semester zu Semester bis zum großen Höhepunkt: das Examen. Alle Klausuren, Hausarbeiten und andere zuvor erbrachte Leistungen sind plötzlich wertlos. Stattdessen entscheidet eine kleine Anzahl an Klausuren, die man meist in einem Zeitraum von maximal zwei Wochen schreibt, über das Bestehen und den Großteil der Abschlussnote.

Für die Studierenden ist dies in jeder Hinsicht eine hohe Belastung. Zusätzlich kommen Einflüsse hinzu, die den psychischen Druck noch weiter steigern (z.B. finanzielle Ängste, familiäre Probleme). Viele Studierende vergleichen sich mit Kommiliton:innen, haben den Eindruck, dass sie nur lernen und alles andere hintenanstellen müssten oder nur mit einer guten Abschlussnote einen Arbeitsplatz ergattern können. Diese Umstände erzeugen unnötige Angst vor dem eigenen Studium. Dennoch ist es wichtig zu erwähnen, dass es nicht nur negativen, sondern auch positiven Stress gibt.

## **C. Was könnte geändert werden?**

Mithin stellt sich die Frage, an welcher Stelle angesetzt werden sollte, um die Situation zu verbessern. Zwar ist eine klare Abgrenzung zwischen den Faktoren nicht abschließend möglich, da alle potenziellen Ansatzpunkte zusammenhängen. Trotzdem kann grob zwischen dem Individuum, dem Umfeld und der Struktur des Studiums unterschieden werden.

## I. Das Individuum

Viele Schwierigkeiten, denen Jurastudierende begegnen, haben nicht unbedingt mit der Komplexität und dem Umfang der Studieninhalte zu tun. Mithin kann jede:r selbst Maßnahmen ergreifen, um mit Angst und Stress positiv umzugehen. Die Möglichkeiten sind sehr vielfältig, sodass jede:r etwas von dem – bildlich gesprochen – Buffet finden kann, was ihm:ihr zusagt.

Insbesondere präventive Möglichkeiten spielen dabei eine Schlüsselrolle. Aufgrund der langen Examensvorbereitung sollten Studierende sich ausreichend damit beschäftigen, einen strukturierten Lernplan zu erstellen, der realistisch umzusetzen ist und auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Dies bedeutet auch, bewusst Pausen und Reserven einzuplanen. Wer dies beherzigt, kann regelmäßig kleine Erfolgserlebnisse feiern.

Des Weiteren ist es besonders wichtig, alte Denkmuster zu durchbrechen. Jede:r sollte aktiv daran arbeiten, neue Sichtweisen zu entwickeln. Dies heißt konkret, auf Vergleiche mit anderen zu verzichten, Erfolge nur für sich selbst zu definieren und sich nicht von negativen Außenfaktoren beeinflussen zu lassen. Wer hinterfragt, wo der Stress herkommt und sich mit dieser Frage auseinandersetzt, läuft nicht so schnell Gefahr, durch diesen gebremst zu werden. Dies kann zu Verbesserungen im Umgang mit Stresssituationen führen.

Oftmals vernachlässigt wird auch der Ausgleich zum Studium. Sport, viel Schlaf, Entspannungstechniken, gesunde Ernährung und soziale Kontakte sind bspw. wichtige Instrumente, um Körper und Seele in einen Zustand zu bringen, der Konzentration und Leistungsfähigkeit fördert/erhält. Auch hier muss jede:r für sich selbst herausfinden, wie viel und welchen Ausgleich er:sie benötigt.

Soziale Kontakte stellen dabei aber mehr als nur einen Ausgleich dar, sondern sind auch Anlaufstelle für Ängste und Sorgen. Denn Kommunikation und Austausch sind ebenfalls belangreich, um die eigene Situation sachlich zu reflektieren und sich nicht in negativen Gedankenspiralen zu verlieren. Man kann und muss das Jurastudium nicht alleine durchstehen!

Dies bedeutet auch, Hilfsangebote – soweit vorhanden – wahrzunehmen, wenn man das Gefühl hat, dass man alleine nicht weiterkommt. Bereits ein einzelnes Gespräch kann für betroffene Personen eine große Unterstützung darstellen.

Diese beispielhafte und nicht abschließende Darstellung zeigt, dass für einen selbst viele Möglichkeiten bestehen, den Umgang mit dem psychischen Druck zu reduzieren. Vernachlässigt werden darf dabei aber auch nicht, dass Studierende erlernen müssen, wie sie diese Möglichkeiten effektiv umzusetzen können. Denn bspw. einen guten, strukturierten Lernplan zu erstellen, alte Denkmuster zu durchbrechen oder genügend Ausgleich in den Alltag zu integrieren, ist einfacher gesagt als getan.

## **II. Das Umfeld**

An diesem Punkt ist das Umfeld gefragt. Die Mitglieder der Fakultät und Universität können Angebote in das Studium integrieren, welche den Umgang mit dem psychischen Druck schulen und Studierende auf die Situation im Examen vorbereiten.

Positiv ist hierbei, dass viele Universitäten bereits psychologische Beratung für Studierende anbieten. Allerdings haben diese in der Regel keinen präventiven Charakter und sind fachübergreifend ausgerichtet, sodass die Beratung hilfreich, aber verbesserungswürdig für Studierende in der Examensvorbereitung ist. Dementsprechend sind Coachingangebote nur für Jurastudierende – vor allem in der Examensvorbereitung – wünschenswert.

Zusätzlich ist problematisch, dass Anlaufstellen zwar auf geeignete Therapeut:innen und Therapiemöglichkeiten hinweisen. Jedoch stellt sich oftmals die Folgeproblematik, welche Auswirkungen eine Therapie auf eine mögliche Verbeamtung haben können. Dies stellt einen sehr sensiblen Bereich dar. Mithin stellt sich die Frage, wie man Studierende darüber bestmöglich aufklärt.

Darüber hinaus könnte das Angebot an Veranstaltungen erweitert werden, die sich mit relevanten Themen wie Zeitmanagement oder Prüfungsangst auseinandersetzen. Insbesondere so können früh positive Gewohnheiten und Denkmuster geschaffen werden, die die Gefahr für ernsthafte psychologische Probleme reduzieren. Folglich könnte auch weniger Bedarf für psychologische Beratung bestehen.

Prävention bedeutet aber auch, den Druck nicht durch ein ungünstiges Klima zu fördern. Hemmende Denkmuster und Ängste sind ebenso das Ergebnis von Klischees, die weiterhin bedient werden – auch durch Mitglieder der juristischen Fakultäten. Wer kennt nicht den:die Professor:in, der:die prognostiziert, dass die Sitznachbar:innen bald nicht mehr da sind, o-

der Studierende, die angeblich zehn Stunden täglich lernen und keinen Tag pausieren. Genannt werden muss in diesem Zuge auch die ständige Entwertung der Abschlussnoten, welche nicht mindestens „vollbefriedigend“ sind. Dies führt bei viele zu dem Eindruck, dass ein nicht „vollbefriedigendes“ Examen mit einem nicht bestandenen Examen gleichzusetzen ist.

Ein positiveres Klima zu schaffen, setzt allerdings einen langfristigen Prozess voraus, welcher von allen Mitgliedern getragen werden muss und weniger durch einzelne erreicht, aber zumindest gefördert, werden kann.

### **III. Die Struktur**

Gemeint sind die Voraussetzungen, welche zum Abschluss des Jurastudiums erfüllt werden müssen. Auch hier gibt es viele Möglichkeiten, wie man den psychischen Druck reduzieren könnte.

Immer mehr Jurist:innen fordern eine Reduktion des examensrelevanten Stoffes. Studierende könnten sich folglich besser vorbereiten bzw. realistischere Lernziele setzen, ohne dass das Erlernen des juristischen Handwerks vernachlässigt wird. Zusätzlich könnte das Abschichten und ein Verbesserungsversuch den Druck mindern. Beides ist in manchen Bundesländern nicht vorgesehen. Des Weiteren sind die Angebote der universitären Examensvorbereitung zum Teil aus Studierendenperspektive unzureichend, sodass viele ein kommerzielles Repetitorium besuchen. Häufig erzeugen die Dozierenden dieser Repetitorien zusätzlichen Druck.

Weiterhin wird seit geraumer Zeit über einen integrierten Bachelor diskutiert, um eine Zwischenetappe zu schaffen. So einen Zwischenschritt, der auch Feedback mit sich bringt, such man aktuell vergeblich. Wer endgültig durch das Examen fällt, steht meistens komplett ohne Hochschulabschluss da, obwohl alleine für die Zulassung zum Examen bereits viele Prüfungsleistungen erfolgreich absolviert müssen. Ein integrierter Bachelor würde die Fallhöhe erheblich reduzieren und durchgefallenen Kandidat:innen berufliche Perspektiven bieten.

Aktuell abwegig ist noch eine komplette Umstellung auf ein Bachelor/Master-System oder eine grundlegende Reform. Insbesondere spricht die gute Ausbildung, die mit dem deutschen Jurastudium einhergeht, gegen eine umfangreiche Umstellung. Deswegen befürwortet auch der BRF in seinem Grundsatzprogramm den Erhalt des Staatsexamens.

## **D. Wo sollte angesetzt werden?**

Zusammengefasst bestehen viele Ansatzpunkte und Möglichkeiten, um einen positiven Umgang mit dem psychischen Druck im Jurastudium zu fördern. Fraglich bleibt, wo angesetzt werden sollte. Auch wenn die Antwort im ersten Moment eindeutig erscheint, nämlich überall anzusetzen, lohnt es sich, intensiver über diese Frage zu diskutieren.

Denn es gibt bspw. gute Gründe, die Struktur zu wahren und lieber Studierende im Umgang mit dem Druck zu schulen. Praktiker:innen argumentieren immer wieder, dass Stresssituationen im Berufsleben alltäglich seien und man dementsprechend darauf vorbereitet sein müsse. Andererseits könnte man sich genauso auf eine Änderung der Struktur zu fokussieren und so auf umfangreiche und kostenintensive Projekte in Bezug auf Angst und Stress im Jurastudium verzichten.

Auf weitere Argumente soll an dieser Stelle verzichtet werden, da die Beantwortung der Frage Gegenstand des Workshops sein wird. Dieser Beitrag soll den Teilnehmer:innen lediglich eine erste Idee vermitteln, welche Aspekte für die Diskussion von Relevanz sind.

## **Impressum**

### **Herausgeber**

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

[www.bundesfachschaft.de](http://www.bundesfachschaft.de)  
[info@bundesfachschaft.de](mailto:info@bundesfachschaft.de)

### **Text**

Shayan Mokrami