

Wissenschaftliche Beiträge

Stress und kontraproduktive Einstellungen in der Juristenausbildung

*Dipl.-Psych. Ass. iur. Alica Mohnert, Mag. iur., LL.M. (CUPL)**

Zusammenfassung

Moderne Erkenntnisse aus der Lern- und Hirnforschung zeigen: Besonders hoher, langandauernder Leistungsdruck, wie er im Jurastudium messbar auftritt, senkt die Wahrscheinlichkeit auf optimalen Lernerfolg und gute Abschlüsse. Dieser Beitrag zeigt auf, was Stress ist, wie er sich auf die Funktionsweise des Gehirns und demnach auf Lernfähigkeit auswirkt. Es folgt eine Einordnung und Bewertung im Hinblick auf empirische Erkenntnisse über das Jurastudium und den juristischen (Nachfrage-)Arbeitsmarkt. Im letzten Teil wird erläutert, wie Reformgegner sehr wahrscheinlich Urteilsverzerrungen unterliegen, wenn sie Stress als förderlichen Bestandteil der Juristenausbildung und sogar „Vorbereitung“ auf das Berufsleben gutheißen.

A. Einführung

Ein beliebtes Diktum, das angehenden Juristen entgegengehalten wird, lautet, andauernder Leistungsdruck sei unvermeidlich und sogar erforderlich, um sich auf das Berufsleben vorzubereiten. Das Gegenteil ist der Fall. Unter extremem Druck entstehen keine sprichwörtlichen Diamanten, sondern Studienabbrüche. Dauerstress demotiviert nicht nur, sondern senkt die Wahrscheinlichkeit auf ein zufriedenstellendes Ausbildungsniveau der Absolventen, indem er sie real davon abhält, ihr volles Lernpotential zu entfalten – und das bereits auf hirnchemischer Ebene. Ständiger Stress während der Ausbildungsphase regt nicht etwa verlässlich zu stärkerer Widerstandskraft an, sondern strapaziert die Kandidaten über Gebühr, so dass sie bereits bei Berufsbeginn mit geringeren Kapazitäten anfangen als nötig und wünschenswert. Dass es dennoch hartnäckige Reformgegner gibt, die darauf bestehen, dass das Ausbildungssystem im Wesentlichen so bleiben müsse, wie es ist, obwohl sie selbst darunter gelitten haben, geht mit hoher Wahrscheinlichkeit in vielen Fällen auf ein psychologisches Phänomen zurück, das zur Rechtfertigung des eigenen Verhaltens vor sich selbst dient und die Wertschätzung des Staatsexamens als Institution unsachgemäß steigert.

* Alica Mohnert ist Diplom-Psychologin und Volljuristin. Sie hat an der Universität zu Köln studiert und einen LL.M. an der Chinesischen Universität für Politikwissenschaft und Recht in Peking erworben. Spezialisiert auf Psychologie im Recht, unterrichtet sie sowohl an zahlreichen Hochschulen als auch an der Deutschen Richterakademie und in den Landesfortbildungsprogrammen der Justiz, für Bundesbehörden und die Anwaltschaft.

B. Was ist Stress?

Zunächst eine Annäherung an den Begriff: Das Wort „Stress“ selbst entstammt genaugenommen dem Englischen und steht für Anspannung oder Druck.¹ Stress tritt auf, wenn man einen Konflikt zwischen der eigenen inneren oder äußeren Balance wahrnimmt, eine Störung der Homöostase, eine Abweichung von Sollen und Sein.² Zumindest modellhaft kann man zwischen (positivem) Eustress und (negativem) Dysstress unterscheiden, auch wenn von den physiologischen Abläufen her unser Körper hier keinen Unterschied macht, sondern Ausmaß und psychologische Bewertungsprozesse den Ausschlag geben.³ Stress kann kurz, als akute Stressreaktion, oder langfristig verlaufen. *Strübel* findet das richtige Bild für eine akute Stressreaktion: Stress ist, wenn die Milch überkocht und sich über das danebenliegende Smartphone, in die Schublade und aufs Parkett ergießt.⁴ Das einzige, was in diesem Moment zählt, ist der Milchtopf.

Auch das Ausmaß von Stress ist variabel. Eine mittlere Stressdosis bei Konfrontation mit einer Herausforderung, bei der eine Chance auf Erfolg besteht, steigert die Leistungsfähigkeit, motiviert, macht wach und konzentriert;⁵ durchaus hilfreich also, auch beim Klausurenschreiben. In diesem Zustand kann das Gehirn lösungsorientiert denken, anstatt in problembasierte Reflexionen (Grübeln) zu verfallen.⁶ – Anders verhält es sich mit Dysstress: Zeitnot, Kritik, fehlende Wertschätzung, Konflikte, andauernde Belastungs- bzw. Überforderungssituationen aktivieren das Stresssystem unseres Gehirns in negativer Weise und können schnell zu viel werden.⁷

Stress ist eine körperliche Reaktion in zwei Phasen: Geht es nur um einen kurzen Moment der Anspannung (akute Stressreaktion: Milchtopf), springt der Sympathikus, ein Teil des autonomen Nervensystems, an. Im Gehirn verteilt sich Noradrenalin, das uns wachsam und handlungsfähig macht.⁸ Hält die Spannung aber an, tritt Kortisol hinzu.⁹ Es dient dazu, das Gehirn mit Energie zu versorgen.¹⁰ Kortisol bindet nacheinander an zwei verschiedene Rezeptortypen,¹¹ mit der Folge,

1 Meyer, Stressmanagement, S. 13 f.

2 Fink, Stress, S. 310.

3 Meyer, Stressmanagement, S. 13 f.; *Strübs-Wehr*, Gesundheitsmanagement, S. 32 f.; *Lazarus*, Emotion; *Lazarus/Launier*, Transaktionen, in: Nitsch (Hrsg.), S. 213.

4 *Strübel*, Risiko Kindheit, S. 39.

5 Meyer, Stressmanagement, S. 13 f.

6 Ebd. S. 13 f.

7 Ebd. S. 13 f.

8 *Strübel*, Risiko Kindheit, S. 40.

9 Fink, Stress, S. 310.

10 *Strübel*, Risiko Kindheit, S. 40.

11 Die Bindung erfolgt zuerst an den Mineralokortikoidrezeptor, dann den Glukokortikoidrezeptor. Sie unterscheiden sich in ihrer Affinität für Kortisol und auch ihrer Lokalisation im Nervensystem.

dass es uns erst aktiviert und danach innerhalb einiger Stunden auf Normalniveau wieder herunterfährt.¹²

Durch die Bindungen an der ersten Rezeptortyp aktiviert Kortisol im Zusammenwirken mit Noradrenalin das limbische System, also jene Hirnregionen, die Emotionen verarbeiten und uns damit eine Bewertungsgrundlage für unsere Entscheidungen und Handlungen zu geben.¹³ Wir sind nun vollständig präsent und fokussiert auf den Stressor. Die Suche nach kreativen Lösungen funktioniert in dieser Phase nicht sonderlich. Wir verfallen entgegen allen guten Vorsätzen schnell in gewohnheitsmäßige Muster.¹⁴

Ist der erste Rezeptortyp besetzt, bindet sich das Kortisol anschließend an den zweiten Rezeptortyp und dämpft damit genau jene limbischen Hirnareale, die er zuvor gefördert hat. Damit kommt es zugleich zu einer Feedback-Hemmung, d. h. das bereits vorhandene Kortisol unterbindet die weitere Ausschüttung, was vor einer übermäßigen und anhaltenden Stressreaktion schützt.¹⁵ Das Denken flexibilisiert sich wieder, die Situation kann neu überdacht und eingeordnet werden, das Erlebnis wird eingespeichert, damit die Erfahrungen daraus für die nächste vergleichbare Gelegenheit zur Verfügung stehen.¹⁶ Damit ist die Stresssituation konstruktiv verarbeitet.

Stressreaktionen können jedoch auch chronisch verlaufen. Entweder, weil die Stressoren in regelmäßigen Abständen wiederkehren oder verschiedene sich schleichend steigern, typischerweise, ohne dass ein rechtzeitiges Gegensteuern erfolgt. Chronische Überlastungen tragen daher sehr viel mehr zu stressbedingten Erkrankungen bei als plötzliche kritische Lebensereignisse.¹⁷ Eine fortwährende Kortisol-schwemme auch im Ruhezustand führt zu langfristigen biochemischen Veränderungen, die mit psychosomatischen Störungen, Neigung zum Grübeln, Depressionen und Angstsyndromen einhergehen.¹⁸ Das Hirn verliert an kognitiver Leistungsfähigkeit und das Gedächtnis verschlechtert sich. Weitere Krankheitsfolgen können Bluthochdruck, Herzinfarkte, muskuläre Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Magen-Darm-Geschwüre, verminderte Immunkompetenz gegen Infektionen einerseits, Allergien und Autoimmunerkrankungen durch übersteigerte Immunreaktionen andererseits, Libidoverlust, verringerte Schmerztoleranz und erhöhtes Schmerzerleben sein.¹⁹

12 Fink, Stress, S. 310.

13 Strüber, Risiko Kindheit, S. 25, 40.

14 Ebd. S. 41; Fink, Stress, S. 309, 312; Joëls/Karst/Sarabdjitsingh, in: Acta Physiol 223 (2018), e13066 (6, 7, 9).

15 Strüber, Risiko Kindheit, S. 42.

16 Ebd. S. 42.

17 Meyer, Stressmanagement, S. 14.

18 Ebd. S. 15; Strüber, Risiko Kindheit, S. 49.

19 Kaluza, Stressbewältigung, 2.2.9.

Ist der Stress nur extrem und langanhaltend genug, schlägt die Kortisolüberfunktion schließlich ins Gegenteil um. Das Gehirn gibt sozusagen auf. Die Funktion der Kortisolausschüttungen war ja letztlich, die belastende Situation abzuwenden und zu verarbeiten. Wenn dies aber nicht möglich ist oder der Ansturm nicht nachlässt, lernt das Gehirn, kaum noch oder gar kein Kortisol mehr freizusetzen.²⁰ Damit sinkt die Befähigung, akuten Stress überhaupt noch zu bewältigen.²¹ Kortisolunterfunktion zeichnet sich durch emotionale Leere und Taubheit aus, denn die Stimulation des limbischen Systems gelingt nicht mehr richtig, so dass Gefühle kaum noch bewusst verarbeitet werden können.²² Nicht beeinträchtigt ist dagegen offenbar das Erleben von Wut. Stoffe wie Noradrenalin werden in Stresssituationen weiterhin ausgeschüttet, und auch der Sympathikus ist hochaktiv.²³ So kann eine Kortisolunterfunktion dazu führen, dass die klassisch-initiale Kampf-Flucht-Reaktion bei Stress besonders ausgeprägt ausfällt.²⁴ Die Stressreaktion kann mangels Kortisols kaum begrenzt werden; auch die zweite Phase der normalen Kortisolwirkung, die zur differenzierten Verarbeitung und Einspeicherung der Erfahrung erforderlich wäre, bleibt aus.²⁵ Betroffene können nicht anders, als emotional überzureagieren.²⁶

Depressionen aufgrund von extremer Erschöpfung, so, wie sie u. a. aus einer Situation heraus entstehen können, die in die Kortisolunterfunktion führt, sind ein reales medizinisches Phänomen.²⁷ Für den Arbeitskontext ist die Diagnose „Burnout“, die aufgrund der beruflichen Konnotation nicht vollständig identisch mit einer Erschöpfungsdepression ist, inzwischen ebenfalls anerkannt.²⁸

C. Welche Auswirkungen hat Stress auf Lernen und Geprüftwerden?

Lernen ist ein Informationsverarbeitungsprozess. Bei jeder Klausurvorbereitung bemühen sich die Prüflinge darum, den relevanten Stoff bewusst wahrzunehmen (durchzulesen, sich ein Lehrvideo anzuschauen) und abzuspeichern (dies kann einige Wiederholungen lang dauern; der Methodenkreativität sind keine Grenzen gesetzt), in der Hoffnung, sich dann in der Klausur daran zu erinnern, also die gelernte Information später korrekt abrufen zu können. Erfolgreiches Lernen und die zeitversetzte Anwendung des Stoffes erfordern ein gutes Arbeitsgedächtnis und ausgeprägte Exekutivfunktionen, d. h. Selbstregulation und zielgerichtete Handlungssteuerung wie bewusste Aufmerksamkeitslenkung, Impulskontrolle und Prio-

20 Strüber, Risiko Kindheit, S. 54 f.

21 Ebd. S. 54 f.

22 Ebd. S. 54 f.

23 Ebd. S. 52 f.

24 Ebd. S. 54 f.

25 Ebd. S. 54 f.

26 Ebd. S. 54 f.

27 Kaluza, Stressbewältigung, 2.2.10; Strüber, Risiko Kindheit, S. 49.

28 ICD-11-Kodierung QD85.

ritätensetzung.²⁹ Soll heißen: Prüfungsvorbereitung umfasst planhaftes Vorgehen wie eine Entscheidung über das Lehrbuch der Wahl und rechtzeitiger Beginn mit dem Durcharbeiten, ggf. mithilfe eines realistischen Planes, sowie beim Lesen selbst gezieltes Hin- und Herspringen zwischen Lehrbuchtext, Gesetz und dem Stand der eigenen Notizen – all das, ohne sich verwirren oder aus Unlust gleich wieder für die nächste Viertelstunde ablenken zu lassen.

Leider sind genau diese Exekutivfunktionen das, was während und im Anschluss an eine akute Stressepisode in die Knie geht. Wie schon erwähnt, werden in der ersten Phase des Kortisolanstiegs diese höheren kognitiven Funktionen massiv geschwächt.³⁰ Es ist zu unterstreichen: In diesem Zustand befinden wir uns mental in einem Tunnel.³¹ Eine direkte Folgerung für die Lehr- und Prüfungspraxis ist daher: Soll die Zuhörerschaft mitdenken und sinnvolle Aufzeichnungen machen *können*, ist es weder angebracht noch hilfreich, sie mit druckmotivationsorientierten „Sprüchen“ aufzuschrecken. Um eine vertrauensvolle Lernatmosphäre zu schaffen, ist es erforderlich, für Fragen aller Art nahbar zu bleiben und auch mit falschen Antwortvorschlägen respektvoll umzugehen. Für viele ist es selbst im fortgeschrittenen Studium belastend, im Beisein von anderen zu sprechen und Fragen zu stellen. Klausuraufsichten sollten stets angewiesen werden, sich nicht wie Wärter aufzuführen, sondern ruhig, menschlich und problemlösungsorientiert aufzutreten. Dazu zählt, organisatorische Unklarheiten (zu wenige Sachverhaltskopien, Abweichungen zwischen Anmeldungsliste und faktisch zur Klausur Erschienenen etc.) emotional nicht auf die Prüflinge auszulagern, sondern klar zu vermitteln, dass die Anwesenden sich voll auf die Klausur konzentrieren dürfen, während die Unstimmigkeiten unaufgeregt ausgeräumt werden. Ebenfalls hilfreich: ein paar empathisch-aufmunternde Worte vor Klausurbeginn, in denen Verständnis für die Belastung durch die Prüfungssituation ebenso zum Ausdruck kommt wie Erfolgswünsche.

Erfolgreiches Lernen bedeutet im Hinblick auf die Examina, Informationen ins Langzeitgedächtnis zu enkodieren. Hier zeigt sich, dass Stress eine zwiespältige Rolle spielt: Ein Stressor, der unmittelbar auf eine Informationsaufnahme *folgt*,

29 Brunsting, Neuropsychologie, in: Herrmann (Hrsg.), S. 188 (189).

30 Fink, Stress, S. 310.

31 Selbst bei Kleinkindern im Alter von 15 Monaten zeigt sich dieses Phänomen: In einer Studie (See-hagen et al., in: PNAS 112 (2015), S. 12882), in der die Hälfte der kleinen Probanden gezielt leicht gestresst wurden (Begegnung mit einer fremden Person, Präsentation eines ihnen unbekannten Spielzeugs in Form eines tanzenden Roboters, gefolgt von einer kurzen Trennung von ihren Hauptbezugspersonen, i. d. R. den Eltern), wurde ihnen zunächst beigebracht, unabhängig voneinander funktionierende Knöpfe an einer kleinen Kiste zu drücken und damit zum Aufleuchten zu bringen. Im Anschluss wurden die Kinder damit überrascht, dass der einzelne Knopfdruck keine Reaktion mehr hervorrief. Nur, wenn sie auf die Idee kamen, beide Knöpfe zugleich zu drücken, kehrte das Aufleuchten zurück. Während die ungestressten Kinder schnell davon abließen, nur einen Knopf zu drücken und in kreativer Weise alternative Vorgehensweisen austesteten, beharrten die gestressten Kinder rigide (aber genauso ausdauernd) auf der Ausgangsstrategie, die keinen Erfolg mehr versprach. Der Stress hatte die Kinder unflexibel in ihrem Denken gemacht.

erhöht die Wahrscheinlichkeit ihrer Konsolidierung ins Langzeitgedächtnis.³² Das gilt insbesondere für emotionale Inhalte und ist wohl der Grund, weshalb sich viele Menschen stärker an hochbelastende Ereignisse in ihrem Leben erinnern als einen ruhigen Nachmittag.³³ Unglücklicherweise zahlen wir für diesen spezifischen Effekt auch einen Preis: Der Abruf aus dem Langzeitgedächtnis im Anschluss an eine Kortisolausschüttung gelingt schlechter.³⁴ Dies ist ein weiterer Grund, weshalb Prüflinge nicht zusätzlich durch die Umstände der Prüfung gestresst werden sollten, und erklärt außerdem, wie es dazu kommt, dass jemand, der zwar gelernt hat, aber großen Druck empfindet, unter seinen Möglichkeiten bleibt.³⁵

Wie verhält es sich mit chronischem Stress? Besonders verheerend, was die Lern- und Prüfungsleistungsfähigkeit angeht. Dauerstress und die damit einhergehende Kortisolschwemme sorgen für Defizite im Arbeits- und deklaratorischen Gedächtnis (d. h. verbalisierbares Wissen über Wortbedeutungen und Fakten sowie autobiographische Episoden).³⁶ Examenskandidaten kämpfen somit nicht nur gegen das Vergessen durch Zeitablauf aufgrund der langen Vorbereitungszeit, sondern auch den sich zuziehenden Flaschenhals ihres zentralen Nervensystems, wenn sie fortwährend unter Druck gesetzt werden. Dabei kann es zu einem Teufelskreis kommen: Die Lernleistung nimmt aufgrund des Stresses ab, was bei Wiederholungseinheiten auffällt und mehr Stress durch Versagensängste hervorruft, was manche dazu verleitet, eine verbissene Lerntaktik anzuwenden, die aber für zusätzlichen Stress und wiederum schlechte Gedächtnisleistung sorgt. Kommt hier nicht rechtzeitig ein Korrektiv von außen, arbeitet sich derjenige in eine Sackgasse.

Individualprobleme, für die Hochschule und Ausbildungsbehörde nicht zuständig sind? Doch. Das Phänomen der langfristigen Überlastung tritt systematisch auf und erfordert daher strukturelle Lösungen, wie der nächste Abschnitt unterstreicht.

D. Was wissen wir über Stress in der Juristenausbildung?

Das Jurastudium stresst. Auf beunruhigende Anekdoten über die Albträume eines gestandenen Richters von der Aberkennung seiner Staatsexamina oder eine ebenso nächtliche Rückkatapultierung in die mündliche Prüfung einer erfahrenen Anwältin brauchen wir uns für diese Erkenntnis mittlerweile nicht mehr allein zu stützen. Wir wissen es nun empirisch: Das Regensburger Forschungsprojekt zur Examensbelastung bei Jurastudierenden (JurSTRESS) untersuchte im Rahmen einer Longitudinalstudie über sechs Messzeitpunkte hinweg einerseits eine Gruppe von Examenskandidaten (zwölf Monate vor dem ersten Staatsexamen bis einen Monat danach) und zeitgleich eine Vergleichsgruppe von Studentinnen und Studenten, die

32 Fink, Stress, S. 311.

33 Ebd. S. 311.

34 Ebd. S. 311.

35 Ebd. S. 314.

36 Ebd. S. 310 f., 313 f.

sich mindestens im 3. Fachsemester befanden, aber noch länger als zwölf Monate vom Examen entfernt waren.³⁷ Hier zeigte sich, dass selbst die Vergleichsgruppe (!) zu allen Zeiten einen durchschnittlichen Stress-Index-Wert (Spannbreite 5 bis 35) von 14 aufwies, den die Studienautoren als „durchaus nennenswert“ bezeichnen.³⁸ Die Examensgruppe erreichte eine Woche vor dem Examen gar einen Wert von 20.³⁹ Ebenfalls erfasst wurden Ängstlichkeit und Depressivität. Spätestens drei Monate vor dem Examen erreichte die Examensgruppe im Mittel (!) Ängstlichkeitswerte im bedenklichen Bereich. Ein Jahr vor dem Examen erwiesen sich die Examenskandidaten mit der Vergleichsgruppe noch sehr ähnlich: mit einem höheren Anteil an Personen mit bedenklichen Werten im Vergleich zu gleichaltrigen nichtjuristischen Vergleichskohorten. Für die Vergleichsgruppe galt dies über den gesamten Erhebungszeitraum hinweg.⁴⁰ Sicher auffällige Ängstlichkeitswerte über alle Messzeitpunkte verteilt zeigten 19 bis 27 % der Vergleichsprobanden, bei der Examensgruppe kletterte der Anteil immer höher, bis er eine Woche dem Examen bei 48 % (!) lag – während der Examenswochen ersparte man den Prüflingen die Messung.⁴¹ Nach dem Examen sank der Wert bis zum letzten Messzeitpunkt im Durchschnitt wieder auf ähnliche Werte wie bei der Vergleichsgruppe.⁴² Schon bei den fortgeschrittenen Studentinnen und Studenten ist ein Anteil von einem Fünftel bis einem Viertel mit *sicher* auffälligen Ängstlichkeitswerten beunruhigend. Aber rund die Hälfte der Examenskandidaten mit solchen Werten ist wahrlich dringendes Anzeichen dafür, dass zu viele zu den Prüfungen in einem desaströsen Zustand antreten und unter ihren Möglichkeiten bleiben werden.

Unter dem Gesichtspunkt der Depressivität erzielte weder die Examens- noch die Vergleichsgruppe im Gesamtdurchschnitt über die Studie hinweg bedenkliche Werte, dennoch stieg der Anteil derjenigen, die sehr wohl bedenkliche Werte aufwiesen, bis zum Examen auf immerhin 19 %, im Anschluss sank er auf 13 und dann 7 %; bei der Vergleichsgruppe bewegte er sich zwischen 3 und 6 %.⁴³ Körperliche Beschwerden und Schlafprobleme, die als auffällig gelten, erlitt die Examensgruppe mit einem ähnlichen zum Examen hin ansteigenden und dann wieder abfallenden Verlaufsmuster zu 45 bzw. 38 %, während in der Vergleichsgruppe für beide Konstrukte die ganze Zeit über in etwa ein Viertel bis ein Drittel auffällige Werte zeigten.⁴⁴ Die Studie erfasste sogar das Kortisol im Speichel der Probanden und fand in der Examensgruppe bereits drei Monate vor der Prüfung eine Absenkung, also

37 Giglberger/Peter/Wüst, in: ZDRW 2020, S. 236; Wüst/Giglberger/Peter, Abschlussbericht des Regensburger Forschungsprojektes zur Examensbelastung bei Jurastudierenden – JurSTRESS, Institut für Psychologie, Universität Regensburg, Stand: 2021, https://www.uni-regensburg.de/assets/humanwissenschaften/psychologie-kudielka/JurSTRESS_Abschlussbericht.pdf (23.7.2022).

38 Ebd. S. 13.

39 Ebd. S. 13.

40 Ebd. S. 14 f.

41 Ebd. S. 15.

42 Ebd. S. 15.

43 Ebd. S. 16.

44 Ebd. S. 18.

einen hormonellen Marker für chronischen Stress, wie er zur bereits beschriebenen Kortisolunterfunktion durch langanhaltender Überstimulierung passt.⁴⁵

Versammeln sich im Jurastudium systematisch Menschen, die ängstlicher und depressiver sind als Studenten anderer Fächer? Das erscheint unplausibel. Obendrein ist anzunehmen, dass die Stichprobe der Regensburger Studie, wie die Autoren selbst erwähnen, wahrscheinlich eher noch das wahre Ausmaß der Stressbelastung unterschätzt, da sie vermutlich vor allem Teilnehmer rekrutiert hat, die eher etwas stressresistenter und leistungsfähiger sind als der Durchschnitt. Zum einen sahen sich die Probanden, die vollständige Datensätze liefern konnten, in der Lage, den Zusatzaufwand der Messungen auf sich zu nehmen, zum anderen fielen ihre Examensnoten überdurchschnittlich aus.⁴⁶ Glücklicherweise wies zudem die biopsychologische Kortisolmessung darauf hin, dass sich die frisch Examinierten nach der Prüfung schnell erholten.⁴⁷ Man könnte sagen: wenigstens das.

Und natürlich, es könnte alles noch schlimmer sein. Doch wieviel höher muss die durchschnittliche Belastung sein und wieviel Prozent der angehenden Juristen müssen psychisch während ihres Studiums in den auffälligen Bereich geraten, damit es hinreichend interventionswürdig aussieht? Ab wann ist es endlich überzeugend für all jene, die behaupten, dass im Wesentlichen alles so bleiben müsse, wie es ist, und man „sowieso“ nichts daran ändern könne, ohne die „Qualität“ der Juristenausbildung zu „gefährden“? Andersherum wird ein Schuh daraus. Die Qualität der Juristenausbildung *ist* bereits beeinträchtigt durch die Art, wie sie traditionell abläuft. Dass es nicht schwerpunktmäßig an den für das Fach angeblich oft so ungeeigneten Studienanfängern liegt, das sich für Jura immatrikuliert, sondern intensivere Förderung tatsächlich die erwünschten Ergebnisse hervorbringt, darauf deutet der Fall der EBS Law School hin: Obwohl die private Hochschule in ihrer Gründungsphase unter ihren Bewerbern schon aus finanziellen Erwägungen nicht nach Befähigung selektieren konnte, sondern letztlich jeden aufnahm, der dort Jura studieren wollte, erzielten die ersten beiden Jahrgänge eine Prädikatsquote von 67 % und brachten zugleich zwei Landesbeste hervor.⁴⁸

In anderen Professionen ist es weder gängig noch ein bewundernswertes „Statussymbol“, während der Ausbildungsphase besonders gelitten zu haben und Jahre, gar Jahrzehnte darüber hinaus noch gelegentlich vom damaligen Schrecken heimgesucht zu werden. Während es wenig verwunderlich ist, dass viele Absolventen ihre Abschlussprüfungen nicht unbedingt in rosiger Erinnerung haben, so besteht doch ein Unterschied zwischen der Beobachtung, dass Prüfungen im allgemeinen vielen Menschen nicht sonderlich angenehm sind, und der Erkenntnis, dass bis zur Hälfte der Prüflinge kurz vor dem juristischen Examen so viele Anzeichen

45 Ebd. S. 19 f.

46 Ebd. S. 25.

47 Ebd. S. 19 f.

48 Ebs.edu, Beste Jura-Absolventen Hessens erneut von der EBS, Stand: 18.4.2018, <https://www.ebs.edu/de/pressemeldung/beste-jura-absolventen-hessens-erneut-von-der-ebs> (25.7.2022).

von Stress zeigt, dass man sie in einem klinischen Setting erst einmal daraufhin abklopfen würde, ob bei ihnen eine manifeste Angststörung vorliegt, und die andere Hälfte ebenfalls ausgelastet antritt.

Es wird immer Kandidaten mit außergewöhnlicher Prüfungsangst geben. Aber um diese Population geht es hier nicht – obwohl auch jenen besser unter die Arme gegriffen werden könnte. Nein, es geht hier um die durchschnittliche Abiturientin, den hoffnungsfrohen Studienanfänger, erwachsene Menschen, die sich freiwillig für eine akademische Berufsausbildung entscheiden, von der sie annehmen, dass sich jemand etwas dabei gedacht hat in der Weise, wie sie sie in Empfang nimmt und dann bis zum Abschluss weiterführt. Tatsächlich aber finden Juraeinsteiger einen historisch gewachsenen Wald vor, für den keiner so recht die Landschaftspflege übernehmen will, nach dem Motto „Ich bewundere das Problem“, und laufen dort regelmäßig gegen Widerstände, die ihren Lernfortschritt ausbremsen und konterkarieren.

E. „Na und? Wir wollen nur die Besten, die sich gegen alles durchsetzen.“

Ich persönlich unterstütze nicht die Einstellung, dass es zulässig und zu verschmerzen sei, vermeidbare Fälle von Abbrüchen und Durchfällen (unangemessenerweise mitunter als „Durchschuss“ bezeichnet), die zu einem relevanten Anteil mit besserer Unterstützung die Juristenausbildung ebenfalls erfolgreich absolviert hätten, einfach geschehen zu lassen. Ebensowenig ist es in meinen Augen sinnvoll, Umstände beizubehalten, die für systematisch schlechtere Abschlüsse sorgen, als die Kandidaten hätten erzielen können.

Abgesehen von der offenkundigen Erbarmungslosigkeit gegenüber den Betroffenen sind die gesellschaftlichen Kosten, die beim Auflaufenlassen von eigentlich gewillten Aspiranten entstehen, indiskutabel hoch. Nicht nur kosten die nicht zum Abschluss geführte akademische und ggf. die spätere Praxisausbildung reales Geld, das wir alle in Form von Steuern mitfinanzieren, auch das anschließende Umschwenken auf ein anderes Berufsbild (typischerweise in Form einer Ausbildung) will erneut finanziert werden.⁴⁹ Für den öffentlichen Haushalt erweist sich ein Studienabbruch als Minusgeschäft: Abgesehen von der umsonst aufgewendeten direkten Finanzierung des bereitgestellten Studienplatzes und den Opportunitätskosten durch entgangene Beitrags- und Steuereinnahmen, die der Abbrecher derweil nicht leisten konnte, wird er zukünftig im Schnitt nicht so ein hohes Einkommen erzielen wie ein vergleichbarer Absolvent. Dadurch entgehen dem Fiskus Erträge in Form von höheren Steuern und Sozialversicherungsbeiträgen, die ein Absolvent hätte leisten können.⁵⁰ Im Schnitt weist ein Studienabbruch mit anschließender Ausbildung eine negative Bildungsrendite von –5,9 % aus, ganz im Gegensatz zu einer

49 Berlingieri et al., Analysen, in: Neugebauer/Daniel/Wolter (Hrsg.), S. 259 (261); Pfeiffer/Stichnoth, ZEW Policy Brief Nr. 08, Leibniz-Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW), Stand: Dezember 2021, <https://ftp.zew.de/pub/zew-docs/policybrief/de/pb08-21.pdf> (20.7.2022), S. 1.

50 Berlingieri et al., Analysen, in: Neugebauer/Daniel/Wolter (Hrsg.), S. 259 (261).

positiven Rendite von 6,6 % bei einem erfolgreichen Studienabschluss.⁵¹ Vergleicht man die Studien- und Opportunitätskosten von Studienabbrechern mit Personen, die sich nach dem Abitur direkt für eine Lehre entscheiden, zeigt sich, dass über die folgenden 40 Jahre bei Studienabbrechern der öffentliche Haushalt beim zu erwartenden fiskalischen Ertrag in Form von Steuern, Beiträgen zur Sozialversicherung sowie Transferausgaben stärker belastet wird.⁵²

Die individuelle Bildungsrendite geht für Studienabbrecher ebenfalls negativ aus, sowohl bei dem Bruttolohn als auch dem verfügbaren Haushaltseinkommen und dem fiskalischen Beitrag, während ein Absolvent eine Bildungsrendite von über 7 % erzielt hätte.⁵³ Studienabbrecher müssen ihre privaten und beruflichen Ziele aufschieben und ändern, denn ohne dazu passende Einkünfte liegt vieles außer Reichweite. Und wir sprechen hier von Erwachsenen, die legitimerweise eine zeit-sensible Lebensplanung verfolgen.

Natürlich ist es zutreffend, dass nicht absolut jede und jeder, der sich für ein Jurastudium einschreibt, an der richtigen Adresse damit ist. Das gilt genauso in anderen Studienfächern. Herauszufinden, wer sich im Hinblick auf die Passung der eigenen Fähigkeiten zum Tätigkeitsbild für diesen Karriereweg entscheiden sollte und wer nicht, ist jedoch eine Aufgabe der Studien- und Berufsberatung, und nicht etwa ein Grund, die Juristenausbildung überzogen scharf ablaufen zu lassen, damit „genug“ ausgesiebt werden und nur die „durchkommen“, die „es auch wirklich wollen“. Viele, die es wirklich gewollt hätten, haben heute trotzdem keinen Abschluss, weil ihnen an den relevanten Stellen die nötige Unterstützung versagt wurde, sei es im fachlichen, psychischen oder organisatorischen Bereich. Studienabbrüche vollziehen sich leise. Irgendwann sieht man diejenigen einfach nicht mehr wieder. Von den Beweggründen hört und sieht man wenig, wenn man nicht auf die Suche geht. Gerade unter Aspiranten auf einen juristischen Abschluss ist die Scham, darüber zu reden, ohnehin sehr hoch, obwohl die Fachgemeinschaft ein intrinsisches Interesse daran haben sollte, herauszufinden, wo die neuralgischen Punkte lagen.

51 Pfeiffer, Ein Studienabbruch wird für Betroffene und den Fiskus zum Minusgeschäft, Leibniz-Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW), Stand: 6.12.2021, <https://www.zew.de/presse/pressearchiv/ein-studienabbruch-wird-fuer-betroffene-und-den-fiskus-zum-minusgeschaeft> (21.7.2022).

52 Pfeiffer/Stichnoth, ZEW Policy Brief Nr. 08, Leibniz-Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW), Stand: Dezember 2021, <https://ftp.zew.de/pub/zew-docs/policybrief/de/pb08-21.pdf> (20.7.2022), S. 1; Berlingieri et al., Analysen, in: Neugebauer/Daniel/Wolter (Hrsg.), S. 259 (261 f.); ebd. S. 268.

53 Pfeiffer, Ein Studienabbruch wird für Betroffene und den Fiskus zum Minusgeschäft, Leibniz-Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW), Stand: 6.12.2021, <https://www.zew.de/presse/pressearchiv/ein-studienabbruch-wird-fuer-betroffene-und-den-fiskus-zum-minusgeschaeft> (21.7.2022); Pfeiffer/Stichnoth, ZEW Policy Brief Nr. 08, Leibniz-Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW), Stand: Dezember 2021, <https://ftp.zew.de/pub/zew-docs/policybrief/de/pb08-21.pdf> (20.7.2022), S. 3; Berlingieri et al., Analysen, in: Neugebauer/Daniel/Wolter (Hrsg.), S. 259 (273).

Denn: Woher bekommen wir die kenntnisreichen jungen Juristinnen und Juristen, die aus der mündlichen Prüfung treten und motiviert eine der Stellen annehmen, die wir so dringend brauchen, um unseren Rechtsstaat in seiner Effektivität und Handlungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln?

Es ist kein Geheimnis mehr: Der juristische Arbeitsmarkt ist auf längere Sicht ein Nachfragemarkt. Allein die Justiz erlebt eine Pensionierungswelle; zwischen 2021 und 2030 werden schätzungsweise 8.000 Richter- und Staatsanwaltsstellen frei.⁵⁴ Besonders betroffen sind die neuen Bundesländer, allen voran Thüringen, wo rund 60 % der Richterinnen und Richter in dieser Spanne aus Altersgründen ausscheiden werden.⁵⁵ Großkanzleien locken derweil mit immer höheren Einstiegsgehältern,⁵⁶ mittlerweile in diesem Jahr gar mit rekordverdächtigen € 175.000⁵⁷ – ein Finanzsegen, der nicht aus Ritterlichkeit über dem Bewerberpool ausgegossen wird, sondern, weil angespannter Wettbewerb um die Absolventen herrscht.

Also, woher bekommen wir sie, die guten Leute? Wir müssen sie ausbilden. Wer die bereits existenten und in Kürze weiter aufreißenden Lücken mit kompetentem und motiviertem Nachwuchs füllen will, muss notwendigerweise Maßnahmen unterstützen, die eine sachgerechte und zugewandte Juristenausbildung ermöglichen. Es sollte eigentlich nicht kontrovers sein, doch die fehlende Zugewandtheit ist der springende Punkt: Angehende Juristinnen und Juristen werden in ihrer Laufbahn nach wie vor in völlig unnötiger Weise durch einen Spießrutenlauf geschickt, als seien *sie* die Bittsteller, die froh sein können, wenn es am Ende für eine passende Tätigkeit „reicht“. Tatsächlich aber sind sie diejenigen, die sich aussuchen, wem sie ihre Zeit und Energie zur Verfügung stellen – wenn sie denn nach Durchlaufen der Staatsexamina überhaupt bereit sind, einen klassischen Juristenberuf zu ergreifen. Auch in so einem Fall sind die öffentlichen Ressourcen nicht optimal verteilt worden. Die überdehnten Nerven solcher Quereinsteigskarrieren sind hier nicht einmal quantifizierbar einberechnet.

F. „Aber mir hat’s auch nicht geschadet!“

Verfechter und Apologeten der derzeitigen Ausbildungszustände führen oft ins Feld, ihnen habe das Gesamterlebnis nicht geschadet; oft genug folgt darauf sogar die Behauptung, der hohe Leistungsdruck sei förderlich gewesen (gern verknüpft mit der Ansage, man müsse die „Marke Staatsexamen“ vor Verwässerung schüt-

54 Anger, Pensionierungswelle bei Richtern und Staatsanwälten, Handelsblatt, Stand: 1.3.2021, <https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/recht-und-steuern-so-gross-wird-die-pensionierungswelle-bei-richtern-und-staatsanwaelten/26961820.html> (23.7.2022).

55 Ebd.

56 Azur-Redaktion, Deutsche Großkanzleien erhöhen die Einstiegsgehälter massiv, JUVE Verlag für juristische Information GmbH, Stand: 30.11.2021, <https://www.azur-online.de/gehalt/deutsche-gros-kanzleien-erhoehen-die-einstiegsgehaelter-massiv/> (23.7.2022).

57 Bender/Votsmeier, So hoch ist das Einstiegsgehalt in Deutschlands Top-Kanzleien, Handelsblatt, Stand: 26.6.2022, <https://www.handelsblatt.com/unternehmen/dienstleister/einstiegsgehaelter-bis-zu-175-000-euro-im-jahr-das-verdienen-berufseinsteiger-in-deutschlands-top-kanzleien/28436202.html> (23.7.2022).

zen, denn „wir“ könnten nicht „jeden“ mitziehen). Schreckliche Rechtspädagogik wird hier geradezu als charakterbildend hingestellt. Diese unheimliche Parallele zu straforientierten Erziehungsmethoden aus früheren Jahrzehnten, die körperliche Züchtigung für gerechtfertigt bis hin zu notwendig einstufen, dürfte kein Zufall sein: Wo heutzutage der Rutenschlag auf den Handrücken des vermeintlich faulen Schülers pönalisiert ist, bildet der psychische Schmerz ein unsichtbares Substitut für all jene, die sich nach wie vor nicht von der Idee verabschieden konnten, Gängelung und Leid seien die Motivationsmittel der Wahl für exzellente Leistungen.

Trotzdem verwundert der romantische Blick auf die Vergangenheit. Was ist los, haben die Reformopponenten etwa vergessen, wie es ihnen selbst während der Examensvorbereitung ergangen ist, die sie schließlich auch durchlaufen haben? Wie kommt es dazu, dass der (hier ja unstreitige) Leistungsdruck ins Positive umgedeutet wird? Immerhin könnte man auf die Idee kommen, dass jeder, der eine schlimme Erfahrung gemacht hat, bestrebt wäre, der nächsten Generation diesen Ärger zu ersparen.

Hinweise darauf, welche Triebfedern am Werk sind, gibt die empirische Experimentalpsychologie: Leidvolle „Initiationsriten“ führen zur subjektiven Aufwertung des durch den vorausgegangenen Stress Erlangten, und sei es auch noch so große Zeitverschwendung für etwas Wertloses gewesen.⁵⁸ Ohne das geißelnde Eingangshindernis tritt diese Urteilsverzerrung nicht ein. Übertragen auf die Juristenausbildung ist also anzunehmen, dass gerade die verheerenden Bedingungen selbst dafür verantwortlich sind, dass die bestandenen Staatsexamina in all ihrem Grauen wie eine Monstranz von Absolventen herumgetragen werden. In gleicher Weise begründen sie den Unwillen mit, für eine humanere Juristenausbildung zu sorgen. Und so setzt sich die Spirale fort.

Hintergrund dieser ebenso erstaunlichen wie kontraproduktiven Haltung ist das psychologische Phänomen der kognitiven Dissonanz, beschrieben von *Leon Festinger*.⁵⁹ Es ist typisch menschlich, sich in seinen Einstellungen konsistent fühlen zu wollen. Tatsächlich aber werden wir häufig mit Informationen konfrontiert, treffen Entscheidungen oder handeln in einer Weise, die unseren eigentlichen Überzeugungen, Werten und Gefühlen zuwiderlaufen. Eine solche Situation, also das Zusammentreffen von einander widersprechenden Kognitionen bzw. Kognitionen und Verhalten, löst ganz automatisch einen inneren Konflikt (Dissonanz) und damit einen Spannungszustand aus.⁶⁰ Dauerhaft in dieser Ambivalenz zu leben, ist von daher anstrengend und unangenehm. Genaugenommen halten die meisten es nicht einmal für kurze Zeit aus.⁶¹ Dissonanz gefährdet das eigene, zur Aufrechter-

58 Aronson/Mills, in: Journal of Abnormal and Social Psychology 1959, S. 177.

59 Festinger, Theory, S. 3 ff.

60 Effer-Uhe/Mohnert, Psychologie für Juristen, Rn. 44; Gerrig, Psychologie, S. 672 f.

61 Wohlgemerkt: Es ist möglich und wünschenswert, sich selbst darin zu trainieren, Dissonanz auszuhalten, mindestens lang genug, um sich sachlich mit Informationen auseinanderzusetzen, die den eigenen Überzeugungen zuwiderlaufen. Ansonsten ist es nämlich so gut wie unmöglich, die eigene Meinung aufgrund von Sachargumenten zu ändern.

haltung von psychischer Gesundheit positive Selbstkonzept:⁶² „Eigentlich bin ich doch nicht so.“ Oder: „Das kann nicht stimmen, ich kenne mich damit ja aus.“ Die meisten Menschen sind daraufhin bestrebt, die Dissonanz loszuwerden, indem sie versuchen, den Widerspruch aufzulösen. Dafür gibt es drei Strategien:⁶³

1. Änderung des Verhaltens, um es in Einklang mit der dissonanten Kognition zu bringen;
2. Änderung der dissonanten Kognition, um das Verhalten zu rechtfertigen;
3. Hinzufügen neuer Kognitionen, um das Verhalten zu rechtfertigen.

Soll heißen: Wer sich beispielsweise jahrelang vorgenommen hat, nach den Staats-examina ins große Geschäft einer M&A-Abteilung einzusteigen, und, dort angekommen, dann feststellt, dass ihn das Tätigkeitsfeld furchtbar langweilt und die Arbeitszeiten eine Zumutung sind, könnte als erste Möglichkeit schnell wieder kündigen und etwas anderes ausprobieren. Generell beliebter zur Dissonanzreduktion sind jedoch die zweite und dritte Strategie. Für den Junganwalt wäre dies als zweite Möglichkeit, die eigene Einstellung zu ändern und sich erfolgreich einzureden, dass die Durchführung einer Due Diligence auch ihre spannenden Seiten habe, und zu der Überzeugung kommen, karrieretechnisch doch auf dem richtigen Weg zu sein. Drittens schließlich kann er weitere Gründe finden, wieso eine Kündigung und Wechsel in einen anderen Bereich nicht in Betracht kämen: Die neue Wohnung will finanziert werden, da kämen Einkommenseinbußen gerade schlecht zupass, außerdem sähe ein abrupter Arbeitsplatzwechsel nach so kurzer Zeit sicher seltsam im Lebenslauf aus, und überhaupt kann man die Kollegen mitten in der Hochphase der Transaktionssaison nicht hängenlassen.⁶⁴

Durch kognitive Dissonanzreduktion herbeigeführte Einstellungsänderungen können sehr tiefgreifend sein.⁶⁵ Eine Ausformung davon ist die zuvor bereits erwähnte Aufwertung des Ergebnisses nach großen Mühen oder wortwörtlich Schmerzen. Dieser Effekt ist als *justification of effort* bekannt, also Aufwandsrechtfertigung. Aronson/Mills setzten Studentinnen einer peinlichen Aufgabe aus, bevor sie einer angeblichen Diskussionsrunde beitreten durften, an der sie Interesse hatten, die sodann jedoch absichtlich so „nutzlos und uninteressant wie nur irgend vorstellbar“⁶⁶ ablief.⁶⁷ Gerard/Mathewson gingen in ihrer Replikation noch weiter und erteilten ihren Probandinnen schmerzhaft Stromschläge, bevor sie der erstrebten

62 Effer-Uhe/Mohnert, Psychologie für Juristen, Rn. 44; Gerrig, Psychologie, S. 672 f.

63 Aronson/Wilson/Akert, Sozialpsychologie, S. 181; Effer-Uhe/Mohnert, Psychologie für Juristen, Rn. 44.

64 In gleicher Weise verhalten sich starke Raucher, die nach einem gescheiterten Versuch, aufzuhören, auf einmal das Risiko für ihre Gesundheit deutlich niedriger einschätzen als vor und während des Entzuges, um mit gutem Gewissen weiterrauchen zu können, Gibbons/Eggleston/Benthin, in: Journal of Personality and Social Psychology 72 (1997), S. 184.

65 Gerrig, Psychologie, S. 672 f.

66 Übersetzung durch die Autorin.

67 Aronson/Mills, in: Journal of Abnormal and Social Psychology 1959, S. 177 (179).

Gruppe beitreten durften.⁶⁸ In beiden Experimenten und Abwandlungen davon⁶⁹ zeigte sich, dass gerade diese belastenden Initiationsriten mit einer erhöhten Wertschätzung der nachfolgenden Diskussionsrunde einherging, die die Probandinnen, die keine oder nur eine milde Initiation durchlaufen mussten, völlig zutreffend als langweilige Zeitverschwendung einstufen. Die dem psychischen oder physischen Leid Ausgesetzten verarbeiteten die unerfreuliche Überraschung, nach all dem Ärger einen Lohn zu erhalten, der den Aufwand nicht wert war, indem sie sich selbst davon überzeugten, dass es doch nicht alles umsonst gewesen sei und sie sogar einen Nutzen daraus gezogen hätten. Die Studienteilnehmer änderten also ihre Einstellung, um ihr eigenes Verhalten vor sich selbst zu rechtfertigen und sich weiterhin innerlich konsistent fühlen zu können.

Man beachte: Selbst eine so kurze Leiderfahrung genügt, um den Effekt der Aufwandsrechtfertigung auszulösen, wenn die Initiation nur hinreichend belastend ausfällt. Wenig überraschend erscheinen unter dieser Prämisse nunmehr die hochachtungsvollen Aussagen über ein dringend reformbedürftiges Ausbildungssystem und die Überbetonung (eigentlich gar nicht mal so) guter Noten jener, die daran nichts ändern wollen. Man bedenke die psychologischen Kräfte in der ausgedehnten Juristenausbildung auf ihre Aspiranten, die die Examina unter Aufwendung all ihrer Ressourcen geschultert haben und sich nun in einem Berufsbild wiederfinden, das in manchen Fällen ihre ursprünglichen Wunschvorstellungen womöglich nicht einmal so recht erfüllt.

In ähnlicher Weise erklärt sich nicht nur die Verklärung der „Marke Staatsexamen“ mitsamt der bitteren Abwertung alternativer juristischer Abschlüsse, sondern auch der Lokalpatriotismus der Absolventen aus jenen Bundesländern, die stolz auf zusätzliche Hindernisse (Steuerrecht), hohe Durchfallquoten und Verengung des Flaschenhalses bei der Personalgewinnung in der Justiz durch eine „Umgewichtung“ der Noten der „Zugereisten“ sind. All diese Extrahürden und der verschärfte lokale Schwierigkeitsgrad steigern die Verteidigungsbereitschaft des Systems, ganz im Einklang mit einer effektiven Dissonanzreduktion. Ist es sinnvoll, sich diesem psychologischen Phänomen unkritisch hinzugeben und jede neue Generation durch dasselbe, allseits bekannte Leid zu schicken, um sich selbst besser damit zu fühlen, dass man es auch erduldet hat? Ich meine: nein.

68 Gerard/Mathewson, in: *Journal of Experimental Social Psychology* 2 (1966), S. 278.

69 *Finer/Hautaluoma/Bloom*, in: *J. Soc. Psychol.* 111 (1980), S. 301; *Hautaluoma/Spungin*, in: *J. Soc. Psychol.* 93 (1974), S. 245; *Keating et al.*, in: *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 9 (2005), S. 104; *Lodewijks/Syroit*, in: *Eur. J. Soc. Psychol.* 27 (1997), S. 275; *Lodewijks/Syroit*, in: *Current Research in Social Psychology* 6 (2001), S. 90; *Lodewijks/van Zomeren/Syroit*, in: *Small Group Research* 36 (2005), S. 237; *Schopler/Baetson*, in: *J Pers* 30 (1962), S. 633. Eine neuere Studie konnte den Effekt nicht replizieren, allerdings geht ihre Autorin davon aus, dass ihr abgewandeltes Studiendesign dazu geführt hatte, dass die Probanden keine hinreichende Motivation aufwiesen, der Diskussionsgruppe beizutreten, und/oder die Initiation nicht aversiv genug war, so dass keine signifikanten Dissonanzgefühle im weiteren Ablauf ausgelöst wurden, *Kamau*, in: *International Journal of Psychology* 48 (2013), S. 399 (405).

Nehmen wir für einen Moment lang an, dass die Rechtfertigung der Juristenausbildung in ihrer jetzigen Form nicht oder nicht sonderlich vom Wirkmechanismus kognitiver Dissonanzreduktion beeinflusst sei, und die Behauptung, die Ausgestaltung „schade nicht“, bestehe fort. Auch in diesem Fall ist das kein gutes Argument dafür, Reformen abzulehnen. Nur, weil etwas (vermeintlich) nicht schadet, ist damit nicht der Beweis erbracht, dass das aktuelle Vorgehen optimal oder überhaupt nur adäquat ist. Historisch gewachsene Strukturen aufrechtzuerhalten, ist kein Selbstzweck. Es liegt keine besondere Magie darin. Erhaltenswertes zeichnet sich dadurch aus, dass es sich real und objektiv messbar im Test anhand neuer Erkenntnisse bewährt hat. Das kann man über viele Aspekte der Juristenausbildung nicht behaupten.

Abschließend ein direktes Wort an jene, die nach wie vor Widerstand gegen die Aussage empfinden, dass die Juristenausbildung grundüberholt werden sollte, weil sie die Kandidaten überzogenen Belastungen aussetzt und Potentialausschöpfung konterkariert: Sollten Sie persönlich die Juristenausbildung tatsächlich ohne jegliche Beeinträchtigungen durchlebt haben, so negiert dies nicht die dezidiert negativen Erfahrungen, die ein hoher Anteil aller anderen, die sich an Studium und Staatsexamina mit oder ohne Erfolg versucht haben. Gehen Sie ehrlich mit sich ins Gericht: Der Konkurrenzdruck in der Juristenausbildung trainiert bemerkenswert vielen die Solidarität und den Blick für die Situation anderer ab. Könnte Ihnen das auch passiert sein? Nein? Nun, wie sehr haben Sie Ihre überschüssige Energie in Studium und Referendariat dann dafür aufgewendet, gezielt und altruistisch Kommilitonen und Kollegen, denen es schlechter ergangen ist, zum gemeinsamen Erfolg zu verhelfen? Davon hört man zu selten.

Literaturverzeichnis

- Aronson, Elliot/Wilson, Timothy D./Akert, Robin M., Sozialpsychologie, 8. Aufl., Hallbergmoos 2014 (zit. als Aronson/Wilson/Akert, Sozialpsychologie).
- Aronson, Elliot/Mills, Judson, The Effect of Severity of Initiation on Liking for A Group, *Journal of Abnormal and Social Psychology* 1959, 177–181 (zit. als Aronson/Mills, *Journal of Abnormal and Social Psychology* 1959).
- Berlingieri, Francesco/Heigle, Julia/Pfeiffer, Friedhelm/Stichnoth, Holger, Analysen zu Kosten und Erträgen von Fachwechsel und Studienabbruch, in: Martin Neugebauer, Hans-Dieter Daniel, Andrä Wolter (Hrsg.), *Studienrerfolg und Studienabbruch*, Wiesbaden 2021, S. 259–278 (zit. als Berlingieri et al., *Analysen*).
- Brunsting, Monika, Exekutive Funktionen, Selbstregulation und ihre Bedeutung für die Neuropsychologie des Lernens, in: Ulrich Herrmann (Hrsg.), *Neurodidaktik, Grundlagen für eine Neuropsychologie des Lernens*, 3. Aufl., Weinheim, Basel 2020, S. 188–203 (zit. als Brunsting, *Neuropsychologie*).
- Effer-Ube, Daniel/Mohnert, Alica, *Psychologie für Juristen*, Baden-Baden 2019.
- Festinger, Leon, *A Theory of Cognitive Dissonance*, Standford 1957 (zit. als Festinger, *Theory*).
- Fink, George, *Stress, Handbook of Stress Series, Volume 2*, San Diego 2017 (zit. als Fink, *Stress*).
- Finer, Ward D./Hautaluoma, Jacob E./Bloom, Larry J., The effects of severity and pleasantness of initiation on attraction to a group, *The Journal of Social Psychology* 111 (1980), 301–302 (zit. als Finer/Hautaluoma/Bloom, *J. Soc. Psychol.* 111 (1980)).

- Gerrig, Richard J., Psychologie, 21. Aufl., Hallbergmoos 2018 (zit. als Gerrig, Psychologie).
- Gibbons, Frederick X./Eggleston, Tami J./Benthin, Alida C., Cognitive reactions to smoking relapse: The reciprocal relation between dissonance and self-esteem, *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997), 184–195 (zit. als Gibbons/Eggleston/Benthin, *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997)).
- Giglberger, Marina/Peter, Hannah/Wüst, Stefan, Das JurSTRESS-Projekt, Werkstattbericht, ZDRW 2020, 236–244 (zit. als Giglberger/Peter/Wüst, ZDRW 2020).
- Gerard, Harold B./Mathewson, Grover C., The effects of severity of initiation on liking for a group: A replication, *Journal of Experimental Social Psychology* 2 (1966), 278–287 (zit. als Gerard/Mathewson, *Journal of Experimental Social Psychology* 2 (1966)).
- Hautaluoma, Jacob E./Spungin, Helene, Effects of Initiation Severity and Interest on Group Attitudes, *The Journal of Social Psychology* 93 (1974), 245–259 (zit. als Hautaluoma/Spungin, *J. Soc. Psychol.* 93 (1974)).
- Joëls, Marian/Karst, Henk/Sarabdjitsingh, Ratna A., The stressed brain of humans and rodents, *Acta Physiologica* 223 (2018), e13066 (zit. als Joëls/Karst/Sarabdjitsingh, *Acta Physiol* 223 (2018)).
- Kaluza, Gert, Stressbewältigung, Trainingsmanual zur Psychologischen Gesundheitsförderung, 4. Aufl., Berlin, Heidelberg 2018 (zit. als Kaluza, Stressbewältigung).
- Kamau, Caroline, What does being initiated severely into a group do? The role of rewards, *International Journal of Psychology* 48 (2013), 399–406 (zit. als Kamau, *International Journal of Psychology* 48 (2013)).
- Keating, Caroline F./Pomerantz, Jason/Pommer, Stacy D./Ritt, Samantha J. H./Miller, Lauren M./McCormick, Julie, Going to College and Unpacking Hazing: A Functional Approach to Decrypting Initiation Practices Among Undergraduates, *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 9 (2005), 104–126 (zit. als Keating et al., *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 9 (2005)).
- Lazarus, Richard S., Emotion and adaptation, New York 1991 (zit. als Lazarus, Emotion).
- Lazarus, Richard S./Launier, Raymond, Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt, in: Jürgen R. Nitsch (Hrsg.), Stress, Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen, Bern, Stuttgart, Wien 1981, S. 213–260 (zit. als Lazarus/Launier, Transaktionen).
- Lodewijkx, Hein F. M./Syroit, Joseph E. M. M., Affiliation during naturalistic severe and mild initiations: Some further evidence against the severity-attraction hypothesis, *Current Research in Social Psychology* 6 (2001), 90–107 (zit. als Lodewijkx/Syroit, *Current Research in Social Psychology* 6 (2001)).
- Lodewijkx, Hein F. M./Syroit, Joseph E. M. M., Severity of initiation revisited: Does severity of initiation increase attractiveness in real groups?, *European Journal of Social Psychology* 27 (1997), 275–300 (zit. als Lodewijkx/Syroit, *Eur. J. Soc. Psychol.* 27 1997).
- Lodewijkx, Hein F. M./van Zomeren, Martijn/Syroit, Joseph E. M. M., The Anticipation of a Severe Initiation, *Small Group Research* 36 (2005), 237–262 (zit. als Lodewijkx/van Zomeren/Syroit, *Small Group Research* 36 (2005)).
- Meyer, Karin, Multimodales Stressmanagement, Rüstzeug für nachhaltige Stabilität und Balance in der VUCA-Welt, Wiesbaden 2021 (zit. als Meyer, Stressmanagement).
- Schopler, J./Baetson, N., A dependence interpretation of the effects of a severe initiation, *Journal of Personality* 30 (1962), 633–649 (zit. als Schopler/Baetson, *J Pers* 30 (1962)).
- Seehagen, Sabine/Schneider, Silvia/Rudolph, Julia/Ernst, Stephanie/Zmyj, Norbert, Stress impairs cognitive flexibility in infants, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 112 (2015), 12882–12886 (zit. als Seehagen et al., *PNAS* 112 (2015)).
- Strüber, Nicole, Risiko Kindheit, Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern, Stuttgart 2019 (zit. als Strüber, Risiko Kindheit).
- Struhs-Wehr, Karin, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Führung, Gesundheitsorientierte Führung als Erfolgsfaktor im BGM, Wiesbaden 2017 (zit. als Struhs-Wehr, Gesundheitsmanagement).