

Im Gespräch mit der ZDRW

Psychische Belastungen im Jurastudium

Alexandra Seeland/Studierende der RUB

An der Ruhr-Universität Bochum (RUB) haben sich mehrere Jurastudierende zusammengeschlossen, um mit Unterstützung der Psychologischen Studienberatung der RUB sowie der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum eine Erfahrungsaustauschgruppe zu gründen.

Für die ZDRW hat Ingke Goeckenjan¹ am 6. Juli 2022 ein Gespräch mit vier beteiligten Jurastudierenden sowie mit Alexandra Seeland, Mitarbeiterin im Team der Psychologischen Studienberatung der RUB, in den Räumen der Psychologischen Studienberatung der RUB geführt. Die Jurastudierenden haben um Wahrung ihrer Anonymität gebeten.

ZDRW: Welche konkreten Ziele verfolgen Sie mit der Gründung einer Erfahrungsaustauschgruppe für Jurastudierende?

Studentin A: Es geht darum, sich mit anderen Studierenden über persönliche Erfahrungen im Jurastudium auszutauschen und gegenseitig zu bestärken. Außerdem – und dazu stehen wir im Austausch mit der Psychologischen Studienberatung – wollen wir uns zu einzelnen Terminen externen Sachverständigen einladen, um Themen wie Prüfungsangst, Umgang mit großer Stofffülle, Probleme mit Aufschieben, Selbstfürsorge und psychische Gesundheit mit professioneller Anleitung zu besprechen. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, unsere Gruppe nicht „Selbsthilfegruppe“ zu nennen, weil wir den Eindruck haben, dass der Begriff mit einem gewissen Stigma behaftet ist. Das hängt auch damit zusammen, wie Studierende wahrgenommen werden, die psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen. Es heißt ja immer noch, wer in therapeutischer Behandlung war, kann nicht verbeamtet werden. Warum ist es denn schlecht, wenn ich mir Unterstützung suche, um meine Schwierigkeiten zu bewältigen? In einer Umfrage des Bundesverbands rechtswissenschaftlicher Fachschaften haben 10 % der Befragten angegeben, eine Psychotherapie zu machen.² Wir wollen auch sichtbar machen, dass die Probleme mit Leistungsdruck und Prüfungsangst nicht nur Einzelne betreffen, sondern weit verbreitet sind.

- 1 Ingke Goeckenjan ist Professorin für Strafrecht und Strafprozessrecht an der Ruhr-Universität Bochum und Mitherausgeberin der ZDRW.
- 2 Bundesverband rechtswissenschaftlicher Fachschaften, Abschlussbericht zur zweiten Umfrage zum psychischen Druck abrufbar unter: https://bundesfachschaft.de/wp-content/uploads/2022/02/Abschlussbericht_Umfrage_psychischer_Druck_final.pdf.

ZDRW: Wie weit sind Sie mit der konkreten Umsetzung Ihrer Erfahrungsaustauschgruppe?

Studentin A: Wir sind so weit, dass demnächst unser erster gemeinsamer Termin stattfinden soll. Wir planen, jede Woche einen Termin anzubieten. Dabei soll das Angebot von offenen Gesprächsrunden über Spieleabende bis hin zu Vorträgen und Veranstaltungen von professionellen Kooperationspartnern wie der Psychologischen Studienberatung reichen.

ZDRW: Worin bestehen Ihrer Ansicht nach besondere Belastungen speziell im Jurastudium?

Studentin A: Nach meiner Wahrnehmung besteht eine besondere Belastung im Jurastudium im Vergleich zu anderen Studiengängen darin, dass es keine richtigen Pausen im Studienverlauf gibt. Wir schreiben am Ende der Vorlesungszeit zwei Wochen lang Klausuren, dann kommen die Hausarbeiten und dann müssen wir noch Praktika machen. Und dann geht das neue Semester schon wieder los. Und natürlich bedeutet die Examensvorbereitungsphase großen Stress. Alles ist dann auf die eine große Abschlussprüfung ausgerichtet. Da wird auf einmal sehr viel in sehr kurzer Zeit abverlangt. Dazu kommen finanzielle Sorgen. Wer auf einen Nebenjob angewiesen ist, hat deutlich weniger Zeit, um sich auf das Examen vorzubereiten. Ich habe mich vor meinem ersten Examensversuch bewusst dagegen entschieden, nebenher zu arbeiten, um mich voll auf die Examensvorbereitung zu konzentrieren. Das bedeutet aber auch, auf vieles verzichten zu müssen, weil das Geld nur für die Miete und das Essen reicht. Ich bin durch das Examen gefallen und stehe jetzt vor der Entscheidung, mache ich es nochmal oder breche ich ab. Wenn ich noch einmal schreiben sollte, müsste ich neben der Examensvorbereitung arbeiten, weil jetzt meine Unterhaltszahlungen wegfallen. Dadurch würde aber deutlich weniger Zeit fürs Lernen bleiben. Die Entscheidung ist echt hart und ich bin garantiert nicht die Einzige, der es so geht.

Studentin B: Wir haben AG-Leiter, die sagen uns manchmal so etwas wie: „Sie sind jetzt im vierten, fünften Semester. Bald geht es auf das Examen zu. Alles, was Sie noch erledigen wollen, sollten Sie jetzt machen. Sie werden während der Examensvorbereitung ein oder eineinhalb Jahre lang nichts anderes machen. Nur das: Lernen.“ Und ein Jahr ist eine lange Zeit! Ich sehe Freunde von mir, die während der Examensvorbereitung auch mal in den Urlaub fahren. Aber ich könnte das nicht. Ich würde mir dann sagen: „Statt Dich zu entspannen, könntest Du auch lernen.“ Ich weiß schon genau, ich werde in der Examensvorbereitung nicht zufrieden sein, sondern mir sagen, das musst Du genauer lernen, so kriegst Du nicht das Vollbefriedigend, das Du ja angeblich brauchst. Ich werde bestimmt vereinsamen.

Studentin C: Es ist halt nie genug. Egal wie viel Du machst, Du hast immer das Gefühl, es könnte noch mehr sein.

Studentin A: Ein Problem ist auch das Benotungssystem. 18 Punkte sind absolut unerreichbar. Wenn mich Leute fragen, warum habt Ihr denn überhaupt eine 18-Punkte-Skala, sage ich: keine Ahnung. Jeder will ein Vollbefriedigend oder ein zweistelliges Ergebnis, aber der Schnitt der Examensklausuren liegt regelmäßig um 6 Punkte. Das ist nur ein Drittel von 18 Punkten. Außenstehenden ist es schwer zu vermitteln, warum man mit der Hälfte der erreichbaren Punkte schon einen sehr guten Abschluss hat. Das Gefühl, nicht gut genug zu sein, wird also nicht nur im Studium selbst vermittelt, sondern kommt auch von außen. Der Notendruck kommt auch daher, dass in Stellenausschreibungen regelmäßig Prädikatsexamina vorausgesetzt werden, die aber nur ein kleiner Teil der Studierenden schafft. Ein weiteres, damit verbundenes Problem ist der Konkurrenzdruck untereinander. Ich habe die Hausarbeitsphasen als besonders belastend empfunden. Jeder versucht, den einen kleinen Vorsprung zu haben, der dann die bessere Note ausmacht. In meinem ersten Semester wurde mir noch gesagt: „Schauen Sie nach links und schauen Sie nach rechts – nur ein Drittel der Anwesenden wird es bis zum Examen schaffen.“

Studentin D: So etwas ähnliches wurde uns auch gesagt. Nur dass wir nicht nach links und rechts gucken konnten, weil die Vorlesung online stattgefunden hat.

ZDRW: Steht die Gründung der Erfahrungsaustauschgruppe auch im Zusammenhang mit besonderen Belastungen durch die Pandemie? Haben die Belastungen durch die Pandemie zugenommen?

Studentin A: Ich weiß von vielen Mits Studierenden, die sich während der Corona-Pandemie stark isoliert haben, weil sie Familienangehörige mit einer chronischen Erkrankung haben oder selbst chronisch krank sind. Einige haben das Studium ganz abgebrochen. Durch Corona sind vielen ihre Nebenjobs weggebrochen, was zu größerer finanzieller Unsicherheit geführt hat. Viele sind wieder nach Hause zu ihren Eltern gezogen, weil sie sich ihre Wohnungen nicht mehr leisten konnten. Das ging dann oft mit mehr Verpflichtungen in der Familie einher. Man hätte meinen können, wenn durch Corona alle zu Hause sitzen, haben sie viel mehr Zeit zum Lernen, aber ich glaube, es war genau das Gegenteil der Fall.

Studentin C: Die Dozenten dachten, die Studierenden sitzen einfach nur zu Hause und haben sehr viel mehr Zeit. Manche Professoren haben für eine Vorlesung mit zwei Semesterwochenstunden wöchentlich 90-minütige Podcasts hochgeladen, was ja an sich gut ist. Aber später kamen zusätzlich noch Zoom-Sitzungen im gleichen Zeitumfang dazu. Und dann muss man den Stoff ja auch noch nacharbeiten. Das ging bei mehreren Veranstaltungen so und irgendwann musste ich zwangsläufig etwas weglassen, weil ich es vom Pensum her einfach nicht mehr geschafft habe. Das ging dann einfach nicht mehr. Da habe ich entschieden, Teile wegzulassen und auf spätere Semester zu verschieben. Aber so zieht es sich dann. Und so kommt man wie in meinem Fall auch hinter die Regelstudienzeit.

Studentin D: Mir ist es so gegangen, dass ich wegen Corona viel weniger gelernt habe. Ich bin so ein Mensch, der gut in der Bibliothek lernen kann. Zu Hause ist es immer schwierig wegen der Ablenkung. Und gerade dadurch, dass ich keinen Ausgleich hatte, war ich nicht so aufnahmefähig.

Studentin C: Ich habe zu Hause auch schlechter gelernt. Da waren Familienmitglieder, die irgendetwas von mir wollten. Oder Haustiere, die Aufmerksamkeit wollten. Wenn man nur von engeren Familienmitgliedern umgeben ist, geht man sich irgendwann auf die Nerven. Das kann dann auch beim Lernen stören, vor allem wenn die anderen so wenig Verständnis haben für das Pensum, das man als Jurastudentin zu bewältigen hat.

Studentin B: Mir persönlich fiel das Lernen auch schwer. Ich habe im Wintersemester 2020/21 mit dem Studium angefangen. Ich war einige Jahre aus der Schule raus und musste mich erstmal an den Schreibtisch setzen und überlegen: Wie lernst Du? Vor allem im Winter fand ich es schlimm. Ich saß auf 12 Quadratmetern in meinem Zimmer fast acht Stunden vor dem Laptop am Schreibtisch, weil alle Veranstaltungen per Zoom stattfanden. Dann musste ich anschließend immer noch an demselben Schreibtisch in denselben 12 Quadratmetern sitzen und weiterlernen. Im Sommer habe ich wenigstens die Sonne gesehen und ein Gefühl dafür gehabt, wie der Tag rumgeht, aber im Winter war es echt schlimm, teilweise habe ich bis 19:30 oder 20:00 Uhr in Zoom-Vorlesungen gesessen. Ich kenne viele, die haben nicht mehr die Motivation gefunden, nach acht Stunden Zoom-Vorlesungen noch weiter am Schreibtisch zu sitzen und zu lernen. Da war ich echt froh, einen Nebenjob zu haben, für den ich die Wohnung verlassen musste. Da habe ich immer gedacht: Endlich muss ich nicht mehr am Schreibtisch sitzen! Ich gehe für 450 Euro arbeiten, aber der Verdienst reicht auch nur, weil ich eine Halbwaisenrente bekomme. Das haben ja normalerweise Leute in meinem Alter nicht, dass sie noch zusätzlich Geld bekommen, weil ein Elternteil verstorben ist.

Studentin A: Auch die Rückkehr in die Präsenzlehre ist für einige belastend. Viele Studierende haben zwei Jahre lang – wenn überhaupt – nur hin und wieder andere Mitstudierende getroffen und ansonsten allein in den eigenen vier Wänden gelernt. Jetzt in einen vollen Hörsaal oder auf einen vollen Campus zurückzukehren bzw. für jüngere Semester sie überhaupt zum ersten Mal zu betreten, kann für einige ziemlich überwältigend sein. Mehrere Kommilitonen berichten mir auch, dass sie Angst vor Präsenzklausuren haben. Studierende im vierten Semester haben in ihrem Studium bislang nur open book-Klausuren am heimischen Computer geschrieben. Jetzt schreiben sie die Klausuren im Hörsaal, ohne auf Skripte und Aufzeichnungen zurückgreifen zu können. Das verändert die Anforderungen und damit auch das Lernen.

Studentin C: Man hat anders gelernt, weniger vertieft. Das höre ich auch von Kommiliton:innen. Wenn man für eine open book-Klausur lernt, hat man zumindest unbewusst die Gewissheit, dass man eine Definition oder ein Aufbauschema notfalls noch einmal nachschauen kann. Jetzt für die Präsenzklausuren muss man

das zum ersten Mal wirklich auswendig können. Das fällt mir jetzt im Nachhinein auf. Und jetzt zahlt man einen Preis dafür – in Form von Stress, Angst, Depression. Die Präsenzklausuren sind auch deshalb anders, weil sie wieder mit der Hand geschrieben werden. Die letzten zwei Jahre habe ich alle Klausuren auf dem Computer getippt. Das ist auch noch einmal ein großer Unterschied. In einem Word-Dokument kann ich auch später ohne Weiteres noch eine Ergänzung einfügen, bei einer handgeschriebenen Klausur wird es mit Sternchen und Zusatzblättern schnell unübersichtlich.

Studentin D: Auch nach der Rückkehr in die Präsenzlehre sitzen wir immer noch viel im Dunkeln. In unserer Bibliothek empfinde ich es als sehr dunkel. Da sind auch oft die Jalousien geschlossen, da sitzt man dann wie in einem Keller. Das macht was aus, das beeinträchtigt die Lernatmosphäre.

Studentin B: Du weißt dann einfach nicht, wie viel Zeit rumgeht.

Studentin A: Ich nenne uns manchmal ‚Kellerkinder‘. Die Hörsäle: keine Fenster; die Seminarräume: teilweise auch keine Fenster. Im Winter sieht man kein Tageslicht. Wir kommen morgens im Dunkeln an und gehen abends im Dunkeln wieder. Das ist ziemlich deprimierend.

ZDRW: *Frau Seeland, mit welchen Anliegen kommen denn Jurastudierende zu Ihnen? Gibt es Besonderheiten gegenüber Studierenden aus anderen Fächern?*

Alexandra Seeland: Jurastudierende – ähnlich wie Medizinstudierende – kommen mit besonders hohen Stressleveln zu uns. Und zwar in der Regel rund ums Examen. Vorher mit Versagensängsten, nachher mit Erfahrungen von Panikattacken in der Prüfung oder mit Zusammenbrüchen, weil sie unter Umständen das Examen nicht geschafft haben. Der Dauerstress ist eine große Belastung. Nicht selten kommen Studierende aus diesen Studiengängen und sagen, sie können einfach nicht mehr. Da zeigen sich dann auch depressive Symptome. Grundsätzlich – also nicht nur bezogen auf Studierende dieser Fächer – gilt, dass ein hoher Stresslevel über lange Zeit psychisch krank macht. Unser menschliches System ist darauf nicht ausgerichtet. Und die Folgen davon – von Angststörungen bis hin zu sich chronifizierenden Depressionen oder Burnout-Symptomen – begegnen uns dann auch in unserer Beratungspraxis.

ZDRW: *Worin liegen Ihrer Beobachtung nach die Ursachen für diese Belastungen?*

Alexandra Seeland: Das ist ein Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren. Dauerbelastung über lange Strecken spielt eine große Rolle. Die meisten Studierenden, die wir sehen, arbeiten nebenher. Um finanziell einigermaßen über die Runden zu kommen, arbeiten einige bis zu 20 Stunden die Woche. Und das ist neben dem Jurastudium einfach zu viel. Dann ist vielen während der Corona-Pandemie der Job weggebrochen, womit der Existenzdruck weiter gestiegen ist. Dazu kommt, dass Studierende während der Pandemie in Einsamkeit und Isolation geraten sind.

Einige haben zusätzliche Care-Verpflichtungen für Angehörige übernommen oder waren in Sorge um Risikopatient:innen in den Familien. Außerdem sehen wir einen Wandel in der Studierendenschaft. Möglicherweise – das ist jetzt eine private These von mir – gilt das besonders für Fächer wie Jura: Bis vor etwa 20 Jahren hatten wir noch die klassische Bildungspyramide, das heißt Leute haben Jura studiert, die aus Familien mit einem akademischen Hintergrund und einer existenziell sicheren Basis kamen. Das hat den Studierenden eine Sicherheit vermittelt und eine Selbstverständlichkeit: Das schaffe ich schon, das haben alle um mich herum auch geschafft. Da kam es auch nicht darauf an, ob das Studium vielleicht noch ein Jahr länger dauert. Auch nebenher zu arbeiten war nicht unbedingt nötig. Diese Rahmenbedingungen verschaffen eine ganz andere Resilienz gegenüber Stress und machen natürlich auch das Lernen leichter. Heute hat sich die Bildungspyramide umgekehrt: Wir sehen jetzt ganz viele Erstakademiker:innen, die auch in Fächer wie Jura gehen, die diesen sicheren Boden nicht haben. Denen diese Selbstverständlichkeit und die Resilienz dem Stress gegenüber fehlt. Möglicherweise – auch das ist eine private These von mir – lässt sich daraus ableiten, dass diese Idee, durch Leistungsdruck und Konkurrenz hervorragende Leistungen zu befördern, gut bei Menschen funktionieren kann, die über eine existenziell abgesicherte Basis verfügen, aber eben nicht bei jenen, die diesen sicheren Boden nicht haben.

ZDRW: Was passiert bei Dauerstress aus psychologischer Sicht?

Alexandra Seeland: Wir Menschen funktionieren eben nicht nur über den Kopf. Wenn das gesamte System getragen durch das Nervensystem nur noch Notfall meldet, dann bleibt das Denken in diesem Muster verhaftet: „Ich kann jetzt keine Pause machen, ich muss weiterarbeiten.“ Weil es das einzige Lösungsmodell ist, das noch greifbar ist. Es ist aber wichtig, dass es zwischen der Anspannung und der nächsten Anspannung auch Entspannung gibt. Nur dann ist Denken und Lernen überhaupt möglich. Wenn sie permanent im Hochdruck sind, kommen Betroffene da nicht mehr allein heraus. Und das ist der Punkt, wo wir in der Beratungspraxis gemeinsam schauen, welche Möglichkeiten es gibt, Pausen zu machen und den Alltag zu strukturieren, und wo unsere Angebote zur Psychoedukation ansetzen. Wir sagen dann: „Wenn Sie die Prüfung bewältigen wollen, dann *müssen* Sie Pausen machen und für Ausgleich sorgen!“ Da braucht es oft Unterstützung von außen und auch soziale Einbindung. Wenn Menschen allein und isoliert sind, springt das Nervensystem noch einmal verstärkt an und meldet Gefahr. Dann wird es noch schwieriger, da wieder allein herauszufinden.

ZDRW: Wie kann die Psychologische Studienberatung in diesen Situationen unterstützen? Wo setzen Sie da an?

Alexandra Seeland: Ganz lange konnte die Psychologische Studienberatung viel über Einzelberatungen abfangen. Kurz vor dem Examen oder durch das Examen hindurch können wir mit der Einzelberatung helfen, die Studierenden zu stabilisie-

ren. Zunehmend fokussieren wir unsere Arbeit auch auf Gruppen, das heißt wir stellen Informationen bereit und unterstützen die Bildung von Gruppen, in denen es um Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung geht. Warum fokussieren wir mehr auf Gruppen? Zum einen, weil wir dem Bedarf in Einzelberatungen nicht mehr gerecht werden können. Wir haben jetzt schon Wartezeiten von etwa acht Wochen, Tendenz steigend. Das funktioniert dann kurz vor dem Examen nicht mehr, dann sind wir nicht mehr rechtzeitig greifbar. Aber zum anderen auch aus der Erkenntnis heraus, dass es hilft, sich gegenseitig zu empoweren und zu unterstützen. Aus einer psychologischen Sicht richtet das sogar noch mehr auf, als wenn ich zu einer Expertin gehe. Denn da treffe ich schon wieder auf jemanden, der „es besser weiß“ und „es besser kann“ und ich werde unter Umständen noch in dem Gefühl bestärkt, allein zu sein und selbst nicht zu wissen, wie es geht. Deswegen finden wir es so toll, dass es Initiativen von Studierenden gibt, sich auszutauschen, gegenseitig zu unterstützen, gemeinsam „Mensch ärgere Dich nicht“ zu spielen und sich von Expert:innen auch mal Input zu holen. Zum Beispiel dazu, wie man mit Prüfungsstress umgeht. Oder: Was ist eigentlich Prokrastination und wie kann ich damit umgehen? Was ist Stress überhaupt? Welche Möglichkeiten gibt es zur Selbstberuhigung? Oder was könnte mir helfen, eine Lerngruppe zu bilden? Wie können wir eine Lerngruppe verbindlich organisieren? Verbindlichkeit und Verlässlichkeit fehlen übrigens oft. Halt, Sicherheit und Zuverlässigkeit sind aber etwas, das für den Lernprozess wichtig ist. Zu wissen: Wenn ich das und das tue, dann habe ich eine gute Chance, mich meinem Ziel Schritt für Schritt zu nähern. Stattdessen erscheint die Prüfungsvorbereitung vielen wie der Versuch mit einem Teelöffel einen Ozean auszulöffeln. Das ist total entmutigend. Was da helfen kann, ist Gemeinsamkeit und Struktur.

ZDRW: Was gibt es schon für Gruppenangebote der Psychologischen Studienberatung an der RUB?

Alexandra Seeland: Teil unseres klassischen Angebots ist beispielsweise eine Gruppe, die ein Gruppencoaching mit dem Titel „Prüfungsstress“ anbietet. Sie geht immer über das Semester hinweg und enthält einen Teil zur Psychoedukation, aber auch einzelne praktische Übungen. Dann gibt es ein Angebot, das nennt sich „Prüfungscoaching für mündliche Prüfungen“. Hier werden in kleinen geschlossenen Gruppen ungewohnte Situationen geübt, wie plötzlich aus dem Stegreif etwas zu sagen. Es wird auch ein geschützter Rahmen geboten, um mündliche Vorträge zu üben, die mit der Kamera aufgezeichnet und anschließend ausgewertet werden. Viele Studierende sagen: „Wenn ich vortrage, bekomme ich immer rote Flecken im Gesicht“ oder „Ich fange an zu stottern“, „Ich rede zu leise“, „Mir fällt nichts ein“ oder „Wenn ich etwas vortrage, versteht das kein Mensch“. Die Erfahrung zeigt, dass in 99 % der Fälle die Ängste mit der Realität nicht übereinstimmen. Dann gibt es „Endspurtgruppen“, die ich schwerpunktmäßig betreue. Da geht es darum, ausgehend von einem bestimmten Termin für das Examen oder die Abgabe der Bachelor- oder Masterarbeit eine Struktur für die Vorbereitung zu entwickeln, das

Miteinander mit anderen zu organisieren und etwas Input dazu zu liefern, wie man das Lernen zielorientiert planen und den Lernstoff strukturieren kann, wie man mit Stress umgeht, wie man eine Schreibblockade überwindet usw. Dann haben wir niederschwellige Angebote wie die „Walk and Talk“-Gruppe, bei der sich Studierende einfach treffen, um miteinander spazieren zu gehen und zu reden. Da geht es um verschiedene Themen wie Ängste und Stress oder dass es einfach gerade zu viel wird. Wir coachen außerdem die Bildung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum. Außerdem haben wir eine Depressionsgruppe und wir sind jetzt dabei, neue Formate zu entwickeln für das Wintersemester, wo es um Themen wie Selbstwert und Selbstfreundlichkeit geht. Das ist aber noch nicht so ganz spruchreif. Wir würden gerne Klein- und Kleinstgruppen als Lerngruppen fördern. Eine Frauengruppe, die Lore-Agnes-Gruppe, gibt es schon lange, die werden wir auch weiterführen. Uns ist es wichtig, mit einer hohen Sensibilität für Diversität auf dem Campus zu beraten und dass sich das in unserer Haltung und unserem Angebot widerspiegelt.

ZDRW: Haben Sie allgemeine Empfehlungen, wie Studierende den besonderen Belastungen im Studium begegnen können?

Alexandra Seeland: Ja, auf jeden Fall. Das eine ist, sich mit anderen zusammenzutun, Gemeinschaft zu suchen. Das nächste ist, sich zu fragen, kann ich das schaffen und wie kann ich das schaffen? Also zu planen und zu strukturieren. Und, wenn es dabei Schwierigkeiten gibt, sich rechtzeitig Hilfe und Unterstützung zu holen. In Bochum zum Beispiel gibt es ein großes Angebot an unterschiedlichen Formaten, nicht nur von der Psychologischen Studienberatung, sondern auch von der Allgemeinen Studienberatung, dem Akademischen Förderungswerk (AKAFÖ) oder dem Schreibzentrum. Wir ermutigen Studierende, die Angebote auch wirklich in Anspruch zu nehmen. Wichtig ist auch die Arbeit der Fachschaften oder auch Angebote für unterrepräsentierte oder strukturell benachteiligte Studierendengruppen in bestimmten Fachbereichen. Und auf der individuellen Ebene: Wichtig ist, darauf zu achten, wirklich Spaß am Leben zu haben und die Freude an meinem Studium nicht zu verlieren. Da gab es doch mal so ein Flämmchen, weswegen ich dieses Studienfach gewählt habe. Dieses Flämmchen gezielt zu nähren. Bei Jurist:innen ist das oft der Wunsch, anderen zu helfen, oder ein Bedürfnis danach Gerechtigkeit herzustellen. Diese Motivation immer wieder wachzurufen. Außerdem sind Sport und Bewegung zu empfehlen, Aktivitäten, die Freude machen. Auch etwas Neues anzufangen. Und bei finanziellen Sorgen empfehle ich, das Angebot der Kolleg:innen zur Beratung über die Finanzierung des Studiums zu nutzen. Es gibt Möglichkeiten für Studienkredite und Angebote, gemeinsam einen Finanzplan zu erstellen und fortlaufend zu überprüfen. Wir beobachten, dass Studierende häufig sehr kurzfristig und sehr knappheitsorientiert denken. Dann planen sie kurzschrittig auf die Prüfung zu. Da passt zum Beispiel ein Auslands- oder ein Urlaubssemester nicht in das Denken. Hier kann es helfen, gemeinsam finanzielle Möglichkeiten zu besprechen, um die Perspektiven zu öffnen. Je existenzbezogener

das Denken ist, desto mehr springen Stresssysteme an und desto schwieriger wird es mit der Konzentration und dem Lernen. Das schaffen Betroffene dann oft nicht mehr individuell, sondern da brauchen wir auch strukturelle Maßnahmen an der Universität. Fakultäten könnten auch noch gezielter fördern, zum Beispiel indem sie Gesprächsgruppen anbieten, in denen darüber gesprochen wird: „Was haben Sie eigentlich vor nach dem Studium?“. Anstatt zu sagen „Sie und Sie sind am Ende des Studiums nicht mehr dabei!“ könnte gefragt werden „Wohin könnten Sie sich entwickeln?“. Das alles würde das Denken erweitern, den Stresslevel beruhigen und damit die Leistungsfähigkeit fördern.

ZDRW: An die Studierenden gerichtet: Im Moment wird eine lebhaftige Debatte über die Einführung eines integrierten Bachelors in das Jurastudium geführt. An manchen Fakultäten in Deutschland gibt es diese Option schon. Was halten Sie vor dem Hintergrund der von Ihnen geschilderten Belastungen von einem integrierten Bachelor?

Studentin D: Das würde auf jeden Fall den Druck reduzieren. Der Gedanke ans Staatsexamen ist für mich schon sehr belastend. Wenn man das nicht besteht, steht man letztendlich mit leeren Händen da. Da eine Art Auffangmechanismus zu haben, wäre auf jeden Fall hilfreich.

Studentin A: Ich habe vor dem Examen einen Bachelor im Wirtschaftsrecht gemacht. Für mich war es in der Examensvorbereitung wie ein Sicherungsnetz zu wissen, selbst wenn ich – mit Freischuss – drei Mal durch das Examen durchfalle, habe ich bereits einen Abschluss und falle nicht auf das Abitur zurück.

Studentin C: Das würde in der Examensphase den Existenzdruck erheblich verringern. Man muss ja sehen, dass auch diejenigen, die durch das Examen fallen, engagierte Leute sind, die viel investiert haben. Die Lebenszeit, die sie am Schreibtisch gesessen und gelernt haben. Die haben sich doch viel angeeignet. Wenn man wüsste, das würde auch ohne das Examen mit einem Abschluss honoriert, wäre das schon eine Entlastung. Außerdem könnte man ja darauf aufbauend noch einen Masterabschluss machen.

Studentin B: Ich schieße mal ein bisschen dagegen. Ich glaube zwar auch, dass ein integrierter Bachelor den Druck im Studium etwas senken könnte. Aber gleichzeitig bin ich der Meinung, dass der Druck auf andere Weise auch wieder steigen könnte. Denn momentan spielen meine Noten im Studium für das Examensergebnis keine Rolle. Für einen Bachelor würde aber jede Note im Studium zählen. Damit müsste man sich bei jeder Klausur noch mehr anstrengen, um eine gute Note zu erzielen.

ZDRW: *Zum Schluss möchten wir Sie fragen: Was würden Sie, wenn Sie freie Hand hätten, am Studium ändern, um die Belastungen zu verringern?*

Studentin A: Ich würde das Benotungssystem ändern. Wozu die 18 Punkte, wenn sie keiner bekommt? Dann würde ich den integrierten Bachelor als Sicherungsleine einführen. Außerdem müsste man dringend die Stoffmenge für das Examen reduzieren. Da kam in den letzten Jahren vor allem mit dem Europarecht immer noch etwas und noch etwas dazu.

Studentin B: Ich finde, man sollte die Praktika auch in der Vorlesungszeit machen können. Ich sehe keinen Mehrwert darin, sie verpflichtend in die vorlesungsfreie Zeit zu legen. Das würde auch die Anrechnung erleichtern, wenn man ohnehin beim Anwalt zum Beispiel mit einem Minijob arbeitet. Und ich würde mir auch wünschen, dass mehr von der Fakultät kommt. In meinem ersten Semester haben sich die Professor:innen die Mühe gemacht, ein Zoom-Meeting anzubieten, wo wir einfach mit denen quatschen konnten. Wir haben über das Studium geredet und wir haben sie gefragt: „Was forschen Sie eigentlich im Zivilrecht?“. Einige Professor:innen waren bemüht, unseren Alltag besser zu machen. Die fragten uns: „Wie geht es Ihnen? Was können wir tun, damit es Ihnen besser geht?“. Seit die Lehre wieder in Präsenz stattfindet, passiert das gar nicht mehr. Da stehen die Professor:innen da und die Studierenden sitzen hier, wie mit einer unsichtbaren Linie voneinander getrennt. Oder Veranstaltungen wie zu Lerntechniken im Jurastudium könnten mehrmals im Semester stattfinden und nicht nur für Erstsemester. Was mir auch noch auffällt: Die Professor:innen sagen oft, „Nehmt so viel mit aus dem Studium, wie Ihr könnt. Das ist die Zeit im Leben, wo Ihr machen könnt, was Ihr wollt. Später wird das anders sein.“ Und sie empfehlen dann, ein Semester ins Ausland zu gehen oder an einem Moot Court teilzunehmen. Dann schaue ich in meinen Stundenplan und denke so: „ähm – nein“. Unser Stundenplan ist extrem voll. Außerdem glaube ich, dass die Änderungen des Juristenausbildungsgesetzes NRW noch einmal richtig viel Stress bringen werden, weil alle noch nach dem alten Recht Examen schreiben wollen.

Alexandra Seeland: Mein Eindruck ist: Dass gerade Studierende der Rechtswissenschaft häufig isoliert lernen, hat auch viel mit dem beschriebenen Konkurrenzdruck zu tun. Da könnte eine sorgfältig überlegte Förderung von Lerngruppen helfen. Lerngruppen könnten so vorstrukturiert und begleitet werden, dass sie gemeinsames Lernen ermöglichen und Konkurrenz abfedern. Und ich könnte mir mehr Formate vorstellen, bei denen Studierende und Professor:innen ins Gespräch kommen. Ich weiß, es ist bei den großen Studierendenzahlen schwierig, gemeinsam Kaffee trinken zu gehen. Aber vielleicht geht das auch online bei „Coffee Talks“ oder mit virtuell wandelnden Stehtischen. Von unserer Seite ist natürlich auch Prävention wichtig. Studierende müssen rechtzeitig darüber informiert werden, was es für Beratungsangebote gibt. Und Sie müssen dabei unterstützt werden, wie man das Lernen lernen kann. In der Rechtswissenschaft scheinen mir die Klausuren

eine spezielle Prüfungssyntax zu haben und darauf müssen die Studierenden gezielt vorbereitet werden.

ZDRW: *Wir danken Ihnen sehr für das Gespräch und Ihre offenen Worte!*