

## Warum ich kein Feuerlöscher mehr sein will

Februar 2022. Eine besondere Zeit liegt hinter mir. Die Zeit der Examensvorbereitung, des täglich frühen Aufstehens, des minutiösen Befolgens von Lern- und Tagesplänen, der allwochenendlichen Probeklausuren. „Jetzt nehme ich mir endlich mal wieder Zeit für Dinge, die mich interessieren“, denke ich mir. Dinge, die nichts mit Rechtswissenschaft zu tun haben, die ich aus meinen Gedanken gestrichen habe, um Platz zu machen für das, was über anderthalb Jahre mehr Raum eingenommen hat in meinem Leben als sonst etwas. Nun also habe ich mich den Examensklausuren gestellt und mündliche Prüfung und Schwerpunkt sind noch so fern, dass ich mir Zeit für mich nehmen kann.

So dachte ich jedenfalls. Wie ich schnell feststellen musste, ist vieles liegen geblieben in der letzten Zeit und es hat sich eine beachtliche To Do-Liste angestaut, die abgearbeitet werden wollte. Während ich auf das Examen hingearbeitet habe, nur diesen einen Fixpunkt vor Augen, ist das Leben um mich herum nicht stehengeblieben, wie ich mir jetzt eingestehen muss. Alles um mich herum hat sich weiterentwickelt, während ich in meiner Blase gelebt habe. Es ist für Nichtjuristen nicht leicht zu verstehen, was die „Erste juristische Staatsprüfung“, wie das Examen offiziell heißt, mit den Studenten macht. Ich habe das selbst oft erfahren, an meinen Eltern, die der Meinung waren, kein anderer Mensch könne oder würde so viel lernen und ich würde mich völlig unnötig verrückt machen. An meinem Freund, mit dem ich in einer Fernbeziehung lebe und dem es schwer fiel zu verstehen, wie ich in unserer ohnehin knapp bemessenen Zeit lieber Bücher wälzen als mit ihm das schöne Wetter genießen konnte.

„Du lebst wirklich die full experience oder?“, fragte mich eine Freundin einmal, als ich erzählte, dass ich in der Examensvorbereitung eine Fernbeziehung eingegangen war. Sie hatte recht, es war strapaziös. Ungeplante Zeit existierte nicht für mich in den letzten anderthalb Jahren. Aber meine Beziehung es half mir auch, mit dem Druck umzugehen. Es gab mir eine zweite Blase, in der ich weit weg war von allem, was mit Jura zu tun hatte, in der ich nichts leisten musste. Ich kann nicht sagen, ob es dadurch leichter oder schwerer geworden ist. Aber es hat mir etwas gegeben, zu dem ich zurückkehren konnte, nachdem ich festgestellt hatte, dass mein Leben nach dem Meilenstein der schriftlichen Prüfung nicht einfach vorbei ist.

Und dabei hatte alles so gut angefangen. Eingeschüchtert von den Gerüchten über die Examensvorbereitung habe ich mir einen Lernplan gemacht, der bewusst Zeit gelassen hat, um Freunde zu treffen und Ruhepausen einzulegen. Nicht mehr als sieben Stunden am Tag, einen Tag in der Woche frei, so die Regel. Die Vorlage dazu kam von der Website der LMU München. Das hat mehr als ein Semester lang wirklich gut funktioniert. Ich habe mich nicht überfordert und es hat mir Spaß gemacht, meine Wissenslücken zu schließen. Mit dem Antrag auf Zulassung zum Examen aber erschienen mir die Prüfungen plötzlich so real, dass ich die Lernpausen nicht mehr durchhalten konnte. Das Lernen wurde das Einzige, was mich noch entspannte oder wenigstens ablenkte. Ohne das Gefühl, produktiv zu sein, wurde ich unzufrieden und unsicher.

Seit den letzten Klausuren sind mittlerweile drei Monate vergangen. Es hat sich alles als viel weniger schlimm entpuppt, als ich es mir vorgestellt hatte, was auch einer wirklichen vorbildlichen Prüfungsleitung geschuldet ist, die die Ruhe in Person war. Ich bin in den letzten Monaten an mehreren Stellen über die Wichtigkeit von Entspannung und Stressreduktion gestolpert; auch eine meiner Vorgängerinnen in der Chefredaktion der HanLR, Patricia Meinking, schrieb in ihrem Editorial der dritten Ausgabe 2021 darüber. Das habe ich mir zu Herzen genommen und daher versucht, neue Fokusse zu setzen fernab des Studiums. Das gestaltete sich gar nicht so leicht; immerhin stehen die Ergebnisse noch aus und auch die mündliche Prüfung und das Schwerpunktstudium wollen noch absolviert werden. Mein Schulfranzösisch könnte ich ja aufbessern, dann kann ich wenigstens auf eine größere Literaturliste im Europarecht zurückgreifen. Oder einen juristischen Artikel schreiben, für eine mögliche akademische Karriere sicher kein schlechter Anfang.

Es hat einige Zeit gedauert, bis andere Lebensinhalte zurückkehren konnten. Ich weiß noch genau, wie ich mich gefreut habe, als ich zum ersten Mal ganz ohne schlechtes Gewissen einen Kaffee trinken konnte, als ich meine Freunde wieder getroffen habe, ohne zu planen, wann ich wieder zu Hause sein muss.

In dieser Zeit ist auch mein Interesse für fachfremde Inhalte zurückgekommen. Als früher Früher ein War ich

früher ein begeisterter Leser, ist mir diese Leidenschaft im Studium einer Textwissenschaft weitestgehend abhandengekommen, doch nun habe ich mein Interesse für Politik, Wirtschaft, Naturwissenschaft wiederentdeckt. In der Nature habe ich einen Artikel zum Thema Governance gelesen: Geoff Mulgan zieht dort seine Lehren aus dem Umgang der Politik mit der COVID-19-Pandemie. Den Entscheidungsträgern, so seine These, mangelt es nicht an dem nötigen Fachwissen zum Umgang mit den Problemen der heutigen Zeit. Sie seien jedoch kaum noch in der Lage, dieses Wissen zu verknüpfen und zur Gestaltung der Gesellschaftsordnung einzusetzen. Stichwort: Maskenpflicht in Restaurants nur beim Toilettengang. Insofern ist es sicher zu begrüßen, dass das Bundesministerium für Gesundheit nun von einer ständigen Expertenkommission beraten wird.

Mulgan übt jedoch noch weitere Kritik: Die Regierungen würden zunehmend zu Feuerlöschern verkommen. Die Politik der letzten Jahre habe sich lediglich von einer Krise zur nächsten gewandt, sei überfordert und gestaltungsmüde. Flüchtlingskrise, Klimakrise, jetzt der Krieg in der Ukraine. Allesamt wichtige, schwierige Themen unserer Zeit. Doch wo bleiben die Ideen für die Zukunft unserer Gesellschaft? Wo bleibt das Originelle, vielleicht sogar das Revolutionäre? Das Problem scheint nicht allorts gleichermaßen ausgeprägt zu sein. Wenn in China große strategische Pläne zur Ausrichtung des Landes vorgestellt werden, „Made in China 2025“ etwa oder die „Neue Seidenstraße“, wo bleibt da die deutsche, die europäische Antwort? Haben wir uns zu sehr darauf versteift, das zu verwalten, was schon da ist, anstatt offen zu sein für neue Entwicklungen und bei deren Gestaltung eine aktive Rolle zu spielen?

Das Problem betrifft nicht lediglich die großen wirtschaftlichen und politischen Akteure, sondern findet sich auch im Inneren der Gesellschaften wieder. Was sagt es über uns aus, wenn wir nur noch auf Krisen schauen, anstatt auf Entwicklungsmöglichkeiten und Chancen? Lehrermangel, Pflegenotstand, marodes Rentensystem. Deutschland krank an vielen Stellen, gewinnt man den Eindruck, wenn man die Schlagzeilen liest. Und da ist sicher etwas dran. Nicht vergessen sollte man aber auch wegweisende Errungenschaften der letzten Jahre: Die Einführung der Ehe für alle, die endlich gesellschaftlichen Realitäten Rechnung trägt. Fridays for Future als eine der größten

politischen Bewegungen der letzten Zeit, mit Bürgern, die Verantwortung übernehmen wollen für ihren Planeten.

Was können wir daraus für uns selbst mitnehmen? Im individuellen Bereich zeigt die aktuelle Popularität von Trends wie Meditation, ASMR, Clean Eating und Self Care, dass die Pandemie-Zeit mit ihren Lockdowns und Abstandsgeboten Spuren hinterlassen hat in der Bevölkerung und viele Menschen das Gefühl haben, wieder zu sich zurückfinden zu müssen. Für Juristen, unter denen psychische Erkrankungen wie Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen und ähnliche Phänomene verbreitet sind,<sup>1</sup> sollte das umso mehr gelten.

Selbstoptimierung kann aber auch einfach eine Frage des Ansatzes sein, wie ich nunmehr selbst an mir beobachten konnte: Als ich angefangen habe zu meditieren, habe ich mich von einem Video von Mady Morrison führen lassen, gerade eine der größten Ikonen der Selfcare-Branche in Deutschland. Ihr Ansatz: „Ich habe genug, ich leiste genug, ich bin genug“. Ein Mantra zu rezitieren, fühlte sich für mich als einen von rational-wissenschaftlichem Denken geprägten Menschen merkwürdig an; ich verbuchte derartige Praktiken in einer Ecke esoterischen Geschwurbels. Die Botschaft aber hat mir tatsächlich geholfen. Die Erkenntnis, nicht alles kontrollieren zu können und mir selbst zuzugestehen, das auch nicht zu müssen, hat mir eine neue Perspektive geöffnet. Inmitten des permanenten Drucks, den Social Media, unser eigenes Umfeld, aber auch wir selbst uns erzeugen, kann das Beste, was wir für uns tun können, das bloße Loslassen sein.

Für mich war nach der Erfahrung aus dem Examen besonders wichtig, den Spaß an dem, was ich tagtäglich tue, an der Juristerei zurückzugewinnen. Schon in der schulischen Oberstufe habe ich festgestellt, dass das Lernen um ein Vielfaches effektiver funktioniert, wenn man Interesse für die Inhalte aufbringen kann und mit Spaß an die Sache herangeht. Voraussetzung dafür ist aber, sich nicht zu überansprechen. Die Erschöpfung nicht als Gegner zu sehen, sondern als Warnsignal. In einer wohlständigen Gesellschaft wie der unseren ist eines unserer größten Privilegien, nach links und rechts schauen zu können, kreativ zu werden, zu scheitern und neu anzufangen. Das Netz, das unser Sozialstaat spannt, können wir nutzen, um eigene Wege zu ergründen und neue Lösungen zu finden. Das kommt sowohl uns selbst, als auch unseren Mitmenschen

<sup>1</sup> <https://www.lto-karriere.de/jura-studium/stories/detail/bundesfachschaft-jura-umfrage-psychischer-druck-im-jurastudium-2022-angst>; <https://taz.de/Mehr-Hilfesuchende-an-den-Unis/15586724/> (letzter Zugriff: 13.05.2022).

zugute. Letztendlich macht es uns auch zu besseren Juristen, denn es erlaubt uns erst, langfristig am Ball zu bleiben und mehr zu werden, als bloße Subsumtionsautomaten, die vielleicht eines Tages Legal Tech zum Opfer fallen.

Mein Fazit aus der Examenszeit lautet also: Ich will die Freude an meiner Arbeit beibehalten. Ich will kein Feuerlöscher mehr sein. Ich will mich nicht allein von scheinbar unlösbaren Problemen wie der juristischen Prüfung beherrschen lassen, sondern wieder eigene Pläne für mein Leben machen. Wer ist dabei? Ich will kein Feuerlöscher mehr sein.

*Oliver Marks  
für die Redaktion*