

Kann Sport die Examensvorbereitung bereichern? Oder: Examensvorbereitung und zwölf Stunden am Schreibtisch – tatsächlich unzertrennlich?

„Also ich saß damals jeden Tag von 8 bis 20 Uhr in der Bib.“

Wer examinierte, erfolgreiche Juristen¹ nach ihren Lernstrategien und -plänen in der Examensvorbereitung fragt, erhält nicht selten solche Antworten. Und ich muss ehrlich sein - innerlich fiel mir jedes Mal die Kinnlade herunter. Zwölf Stunden lernen pro Tag? Am Schreibtisch sitzen, ohne jegliche Abwechslung oder Bewegung? Das klang schon nach ein bisschen viel. Aber ich kam ziemlich schnell zu dem Schluss: Wenn die das so gemacht haben und ich erfolgreich sein will, muss ich das wohl auch so machen.

Zu Anfang des Studiums habe ich daher weitgehend auf Sport verzichtet, um mehr lernen zu können und mich, wie es scheinbar erwartet wurde, bis 20 Uhr in den Büchern zu wälzen. Ich saß so lange am Schreibtisch wie nie zuvor, ging über meine Grenzen hinaus und zwang mich zu dem vermeintlich einzigen richtigen Weg, und gleichzeitig in ein Korsett, das mir nicht zu passen schien. Obwohl ich mehr lernte, als ich es gewohnt war, fühlte ich mich gleichzeitig so faul wie sonst nie.

Aber ein erfolgreicher Lerntag sieht doch *nur so* aus – oder? Sonst kommt das schlechte Gewissen, der Vergleich zu den Kommilitonen: Die anderen machen viel mehr als ich! Verbunden damit ist der Druck, mindestens so viel machen zu müssen wie die anderen, wenn nicht sogar mehr. Denn wenn man davon nachlässigerweise Abstand nimmt und die Ergebnisse dann nicht stimmen, könnte ja ein „Ich habe es dir doch gesagt!“ die Folge sein.

Die Ergebnisse dieses Wegs waren in meinem Fall auch tatsächlich mehr als zufriedenstellend. Logisch, Fleiß zahlt sich (normalerweise) aus.

Aber mir wurde schnell klar, dass ich diesen Lebensstil als jemand, der sein ganzes Leben schon Sport getrieben hatte, nicht lange durchhalten konnte. Irgendwann zog es mich wieder ins Fitnessstudio. Regelmäßige Sporteinhei-

ten kehrten zurück in meinen Alltag, die Zeit am Schreibtisch wurde kürzer.

Und die Ergebnisse? Überraschenderweise noch besser. Heißt das also: mehr Bewegung gleich effektiveres Lernen gleich bessere Noten?

Das mag nun im ersten Moment wie schlechte Werbung klingen, um sich mehr zu bewegen und einen sogenannten „gesunden Lifestyle“ zu führen. Aber darum geht es mir gar nicht. Wenn Ihr gerne und gut zwölf Stunden in der Bib verbringt, mit der Nase vertieft in juristischen Fachbüchern, dann habe ich wirklich den größten Respekt und kann nur sagen: Weiter so!

Aber vielleicht geht es dem einen oder anderen wie mir – und das einzige, was vom Sport oder von der Bewegung abhält, ist das schlechte Gewissen, das sich anschleicht, wenn man vier Stunden früher als die Kommilitonen aus der Bib geht, um es doch noch zum Training um 18 Uhr zu schaffen. Und wenn es so ist, dann hoffe ich, das schlechte Gewissen ausräumen zu können. Mit einer Erklärung dafür, wieso Bewegung vielleicht sogar zu einer effektiveren Gestaltung der Lernzeit führen kann und wie mit weniger Lernzeit trotzdem gute Studienergebnisse erzielt werden können.

Wie Bewegung uns konzentrierter macht

Das Wichtigste vorweg:

„Häufigere, sportliche Betätigung ist nicht mit schlechteren, sondern mit tendenziell besseren schulisch-akademischen Leistungen verbunden.“²

Studien zu diesem Thema zufolge ergebe sich eine signifikante Verbesserung der kognitiven Leistung durch sportliche Aktivität sowie allgemein verbesserte Testergebnisse.³ Wenn man sich bewegt, verändert sich die Gehirnaktivität. Der sogenannte motorische Kortex, die Steuerzentrale für

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt; nichtsdestoweniger beziehen sich jegliche Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.

² Bundesamt für Sport, Bundesamt für Gesundheit et al., Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter, SGSM 1999, 175 (176).

³ Ebd.; s. auch Merlot, Spiegel Online, <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/schulleistungen-bewegung-foerdert-geistigeentwicklung-von-kindern-a-929198.html> (Abruf v. 12.07.2020).

Bewegungen und Koordination, werde aktiviert, während gleichzeitig der präfrontale Kortex, der für logisches Denken und Planen zuständig ist, heruntergefahren werde.⁴ Man bekommt wortwörtlich *den Kopf frei*. Und wenn man wohl eins für das Examen braucht, dann ist es Platz für Definitionen im Strafrecht oder für Schemata der verschiedenen möglichen Klagen vor dem Bundesverfassungsgericht.

Zurückgeführt werden die positiven Effekte unter anderem auf eine vermeintliche dauerhafte Beeinflussung des Hormonhaushalts durch regelmäßige Bewegung.⁵ So führe diese zu einem langsameren Abbau von Dopamin, welches nicht nur ein Stimmungsaufheller ist, sondern auch für kognitive Prozesse im präfrontalen Kortex gebraucht wird.⁶ So könnten Aufmerksamkeit und Konzentration zunehmen und konsequenterweise (auch kürzere) Zeiten am Schreibtisch effektiver genutzt werden.

Ein anpassungsfähigeres Gehirn?

So doof es klingen mag, die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität werden andererseits auch auf vermehrte Formbarkeit, also Plastizität des Gehirns zurückgeführt. Der Körper setze dabei Neurotrophine frei, die der Körper braucht, um Nervenzellen zu bilden und neue Verbindungen zwischen bestehenden Nervenzellen zu knüpfen.⁷ Je mehr davon im Blut vorhanden sind, desto größer sei der Hippocampus im Gehirn, welcher beim Lernen oder wenn wir uns an etwas erinnern, aktiv ist.⁸ Das Gehirn könnte durch Bewegung also *wachsen*, neue Nervenzellen könnten beim Lernen für leichtere Verknüpfungen von Wissen sorgen.

Also macht Sport mich schlauer?

Was nun genau und ob Sport überhaupt der Grund für bessere Konzentration und erhöhte kognitive Fähigkeiten ist, lässt sich tatsächlich nicht endgültig klären,⁹ und zu tief möchte ich an dieser Stelle nicht in diese, wenn auch spannende, Materie eindringen.

Aber Fakt ist und bleibt, dass Bewegung keinerlei negative Effekte,¹⁰ sondern tendenziell eher überraschend positive Auswirkungen auf die Gehirnaktivität hat. Folgerichtig

kann die kürzere Zeit am Schreibtisch durch das Training effektiver genutzt werden. Letztlich kann die Sporteinheit die Lerntage also sogar produktiver werden lassen. Durch Bewegung und Sport, gleich welcher Art, kann man das Gehirn beim Lernen unterstützen. Man bekommt den Kopf frei und baut Stress ab, von welchem man in der Examensvorbereitung wohl genug hat. Die Durchblutung des Gehirns wird gefördert und bestehendes Wissen kann gefestigt werden.¹¹

Und so gibt es keinesfalls die eine richtige Art, zu lernen und seinen Lerntag zu gestalten, um das allseits ersehnte Prädikat zu erreichen.

Falls Ihr von Euch wisst, dass Ihr Sport liebt und braucht, dann legt bitte das schlechte Gewissen ab und *enjoy your workout*. Und falls Ihr gerade im Zwölf-Stunden-Sechs-Tage-Die-Woche-Rhythmus steckt, Ihr aber am Ende das Gefühl habt, in der Woche nichts geschafft zu haben, dann *feel free*, Bewegung in Euren Alltag einzubauen. Es braucht nicht mal ein *High-Intensity-Interval-Training* zu sein; häufig genügt ein Spaziergang an der frischen Luft nach der Mittagspause. Und vielleicht ist es genau das, was Euer Gehirn zum Lernen benötigt, *who knows*.

Jedenfalls sind Examensvorbereitung und zwölf Stunden am Schreibtisch alles andere als unzertrennlich – denn den „einen Weg“ zum 12-Punkte-Examen gibt es nicht.

⁴ Klöckner, Zeit Online, <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/02/sport-bewegung-gesundheit-therapie/seite-3> (Abruf v. 12.07.2020).

⁵ Ebd.

⁶ Ebd.

⁷ Ebd.

⁸ Ebd.

⁹ Donnelly JE et al., Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review, Medicine & Science in Sports & Exercise 2016, 1197; Klöckner, Zeit Online (Fn. 4).

¹⁰ Donnelly JE et al. (Fn. 9), Medicine & Science in Sports & Exercise 2016, 1197.

¹¹ Merlot, Spiegel Online (Fn. 3).