

Stress – Ein heimlicher Begleiter

*Wenn Du es eilig hast, geh langsam.
Wenn Du es noch eiliger hast, mach einen Umweg.*

– Japanisches Sprichwort –

Aus meinem Leben

Ich schlage die Augen auf und betrachte mein Zimmer. Das erste, was mir auffällt, ist mein leerer Schreibtisch. Seit Monaten standen dort immer der Schönfelder, daneben der Sartorius und im schlimmsten Fall noch einige unsortierte Zettel und Karteikarten. *Verrückt, denke ich – jetzt ist auch dieser Meilenstein endlich geschafft.*

Gestern war meine mündliche Prüfung für das Erste Staatsexamen. Und so richtig begreife ich es noch gar nicht. Monatelanges „Am-Schreibtisch-hocken“, gepaart mit langen Lerngruppeneinheiten. Bewusst entspannt habe ich mich seit zweieinhalb Jahren nicht mehr, fällt mir auf. Auch wenn ich mir mal Freizeit genommen habe, war da immer dieser Druck im Hinterkopf – *eigentlich könntest du jetzt auch am Schreibtisch sitzen, so richtig hast du das mit der forderungsentkleideten Hypothek noch nicht verstanden.*

Und plötzlich nichts mehr davon. Kein Fall, der noch auf mich wartet. Keine Karteikarte, die ich mir nochmal ansehen muss. Ja, da ist der Schwerpunkt, für den ich Vorlesungen besuche. Aber vergleichbar ist es dennoch nicht. Ich stelle mir morgens keinen Wecker und habe abends endlich wieder Zeit für mich.

Zeit für mich.

Ich stehe auf und merke erneut die fieseren Rückenschmerzen, die mich schon seit geraumer Zeit plagen. Gleichzeitig werfe ich einen Blick auf meine seit Wochen vor mir her geschobene To-Do-Liste. Um sie überhaupt lesen zu können, muss ich richtig die Augen zusammenkneifen. *Vielleicht solltest du mal wieder zum Augenarzt, denke ich mir. Ob das Erschöpfungsanzeichen sind? Nein, so ein Quatsch, ich bin doch nicht erschöpft.* Schnell schiebe ich den Gedanken wieder weg, als wäre er mir unangenehm. Rückenschmerzen können auch mal so kommen, vielleicht vom Sport, und die Augen werden mit der Zeit nun mal schlechter.

Puh – nach Entspannung schaut meine To-Do-Liste aber zumindest erstmal nicht aus. Ein Punkt nach dem anderen, der darauf wartet, endlich abgehakt zu werden. Für

die Prüfung gesammelte Minusstunden auf der Arbeit aufholen, die Kaffeemaschine entkalken, meinen Mobilfunkvertrag kündigen... Und nicht zuletzt das Editorial für ebendiese Ausgabe schreiben. Der Stressabfall, den ich nach der letzten großen Prüfung eigentlich erwartet habe, bleibt (mal wieder) aus.

Wieso kriege ich das bloß nie hin? Wieso suche ich immer weiter nach dem nächsten großen Projekt, dem ich nach-eifern kann?

Fast forward – eineinhalb Wochen, eine Bandscheibenvorfalldiagnose und eine neue Brille später.

Ich spreche mit meinem Freund und erzähle, dass ich nicht weiß, was Inhalt dieses Editorials sein soll. Ich habe überhaupt keine Ideen. Der kreative Einfall, auf den ich nach meinen Prüfungen gehofft hatte, bleibt aus.

„Schreib doch über Stress im Studium“, schlägt er vor.

Stress!?

Etwas – so habe ich mir zumindest lange eingeredet –, was ich eigentlich nur in den seltensten Momenten spüre. Oder mir zu spüren erlaube. Wenn mal die Examensvorbereitung, eine Deadline für die *Hanover Law Review*, eine zu planende Redaktionsphase, eine Prüfung für den neuen Trainerschein und ein Arbeitstag in der Kanzlei zusammenfallen. Aber so ist es eben nicht, muss ich mir eingestehen. Stress ist nicht nur in diesen Momenten da. Er kann schnell zu einem ständigen Begleiter werden. Und das Fiese ist, dass er sich häufig über lange Zeit heimlich einschleicht. Immer wieder dachte ich, meine Kapazitätsgrenzen wären doch noch nicht erreicht. Eigentlich könnte ich dieses oder jenes Projekt auch noch in Angriff nehmen. Und so lange ich nicht am Limit arbeite, bin ich noch nicht *gut genug*.

Und plötzlich stehe ich da, mit einem „kaputten“ Rücken und müden Augen. Mein Körper sagt ziemlich deutlich: *Mach mal eine Pause!* Und nun endlich nehme ich mir bewusst die Zeit, um genau das zu machen.

Vielleicht also doch ein gutes Thema für dieses Editorial.

Auf der spontanen Suche nach geeigneter Literatur treffe ich zufällig auf „Burn On: Immer kurz vorm Burn Out“¹ von Bert te Wildt und Timo Schiele. Interessiert lese ich die ersten Seiten und erschrecke ein bisschen, als ich mich zu großen Teilen wiedererkenne. Es überkommt mich in Gänze.

Darüber muss ich schreiben!

Wie Stress sich seinen Weg in unsere Nacken bahnt

Das Jurastudium ist hart. Man braucht in der Tat einen langen Atem und ein Herz für die Materie, erkläre ich immer, wenn jemand mitleidig bemerkt, dass mein Studium ja so lang sei. Vom ersten Semester an beginnt – wenn man es mal ganz eng nimmt – die Vorbereitung auf den ultimativen Endgegner – *das Staatsexamen*. Und von da an ist es mit den richtigen Pausen eigentlich auch vorbei. Vorlesungen sowie Seminare während des Semesters, Klausuren, Hausarbeiten und Pflichtpraktika in den Semesterferien, und dabei den Gedanken ans Staatsexamen irgendwie immer im Nacken.

Das für sich genommen ist aber noch nicht genug. Zum einen geht es darum, seinen Lebenslauf „aufzupumpen“. Weise ich nach der Hochschulreife ein „einfaches“ Studium vor, ohne soziales Engagement, ein paar Nebenjobs, vielleicht noch ein Auslandssemester und zig Hobbies, bin ich fast schon unattraktiv. Diesen Eindruck haben zumindest – ich wage, mich aus dem Fenster zu lehnen – viele von uns. Und wahrscheinlich ist er nicht (ganz) unberechtigt. Zum anderen aber geht es nicht nur darum, das Jurastudium *irgendwie* zu schaffen. Nein, für eine „gute“ berufliche Laufbahn stellt man sich auch die Frage, *wie gut* das Examen wird.

Das juristische Studium prägt schon lange keine Leistungs-, sondern eine Erfolgsgesellschaft. Jede im Studium erbrachte Leistung und jeder noch so gute Lerntag sind am Ende völlig egal, es kommt nur auf das Ergebnis an; auf den Erfolg, der am Ende der langen Reise steht. Da ist es nicht verwunderlich, dass Stress sich (manchmal leise) einen Weg in unser Leben bahnt. Nicht nur bei mir, sondern auch bei Mitstudierenden habe ich erlebt bzw. erlebe ich noch immer, wie nach und nach immerzu neue Projekte ihren Platz im Alltag finden (müssen). To-Do-Listen, die mit der Zeit immer länger werden (manchmal auch 182 unerledigte Erinnerungen auf dem Smartphone – ich übertreibe nicht),

stehen an der Tagesordnung. Dass das spurlos an uns (allen) vorbeizieht, wage ich zu bezweifeln.

Stress hat – so glaube ich – bereits einen festen Platz neben uns oder sogar, um sich erneut der Metapher zu bedienen, in unseren Nacken. Oft werden Entspannungsphasen immer weiter hinausgeschoben. „*Wenn ich diese Klausur geschafft habe, wenn diese Hausarbeit geschrieben ist, wenn ich diese große Übung bestanden habe, dann lege ich mal richtig die Füße hoch*“. Das höre ich in meinem Umfeld immer wieder. Frei nach dem Motto: „Gelebt wird später, erst einmal haben wir zu funktionieren.“² Und dafür existieren Freizeit und Entspannung auch nicht mehr um ihrer selbst willen, sondern um Energie zu tanken, damit danach weiter „gehustlet“ werden kann. Wir sind mit Gedanken bei dem, was wir noch zu erledigen haben, Freizeit an sich hat keine Berechtigung mehr, sondern dient immer einem höheren (Arbeits-)Zweck, und es gelingt uns selten, in diesem Leben anzukommen.³

Während meiner Recherche spreche ich bei einem Kaffee mit Regine Rühling, die psychologische Psychotherapeutin in Thüringen ist.

Regine, warum ist Stress so gefährlich?

Also ich sage immer: Stress ist wie Gift. Spürt der Körper Stress, wird die sogenannte Stressachse, also die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse aktiviert. Dabei werden Adrenalin, Kortisol und blutzuckersteigende Hormone ausgeschüttet und das Herzkreislauf-System wird angeregt. Das hat eigentlich den Zweck, dass der Körper bei Gefahr gut funktioniert. Es folgt die sogenannte Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Dafür wendet der Körper unheimlich viel Kraft auf. Die Muskulatur wird durchblutet, damit man viel Power hat. Gleichzeitig werden andere Bereiche, die man bei Gefahr eben nicht braucht, gedämpft.

Hat man jetzt dauerhaft Stress, ist das, als stünde man dauerhaft unter Strom. Es ist, als würde man 180 km/h fahren, obwohl man nur 80 km/h bräuchte. Das hat zur Folge, dass andere Bereiche in Mitleidenschaft gezogen werden. Körperteile oder Organe, die ohnehin stressanfällig sind, leiden dann noch mehr. Und das dauerhaft. Bei vielen gehört der Magen dazu, bei einigen auch der Rücken oder

¹ Die Autoren beschreiben in ihrem Buch ein völlig neues (psychisches) Krankheitsbild, über dessen Anerkennung man sich naturgemäß streiten kann. Eine ausführliche Erläuterung würde den Rahmen dieses Beitrags sprengen. Insofern möchte ich hier zumindest wärmstens eine Buchempfehlung aussprechen.

² Zitat aus: Wildt/Schiele, *Burn On: Immer kurz vorm Burn Out*, Das unerkannte Leiden und was dagegen hilft, S. 11.

³ Wildt/Schiele (Fn. 2), S. 66, 84, 86.

der Darm. Manche sprechen von Druck im Kopf oder Problemen im Knochengerüst. Der Körper ist bei Dauerstress also langfristig vollkommen überfordert.

Schön fasst dies auch Dr. med. Claudia Croos-Müller in ihrem Buch „Kopf hoch: Das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern“ zusammen. Sie beschreibt im letzten Kapitel insbesondere, dass bestimmte Areale im Gehirn bei chronischem Stress nicht mehr optimal arbeiten können.⁴

Erlebst Du in Deinem Berufsalltag auch, dass Stress sich über lange Zeit heimlich einschleicht, bis Du unbemerkt Deine Kapazitätsgrenzen überschreitest und Dich am Ende der Körper wieder wachrüttelt?

Ja. Stress ist lange leise, bis der Körper zusammenbricht. Ich selbst erlebe es dann oft so, dass ich total erschöpft und kaputt bin. Ich habe überhaupt keine Konzentration mehr. Oft merke ich den Stress auch daran, dass ich falsch oder schief sitze. Und natürlich hat das zur Folge, dass man an Rückenschmerzen und Verspannungen leidet.

Gerade, als ich damals anfang zu arbeiten, fuhr ich ein sehr stressiges Konzept. Ich hatte vormittags drei Termine und nachmittags auch nochmal drei. Das war dann wirklich blöd, weil ich keine Pausen mehr hatte. Und dabei sind Pausen wirklich wichtig.

Was meinst Du, warum wird Dauerstress von vielen lange nicht bemerkt?

Naja, wir leben nun mal in einer Leistungsgesellschaft. Uns wird von vornherein beigebracht, dass wir immer am Limit oder am besten noch darüber arbeiten sollen. Ich finde es zum Beispiel für unsere Gesellschaft auch bezeichnend, dass im aktuellen Katalog der Psychischen Erkrankungen⁵ *Burn Out* gar nicht aufgezählt ist.

Oft wissen wir einfach gar nicht mehr, wie es geht, auf uns selbst zu schauen. Es geht immer nur darum, zu *machen*, und dabei *immer gut* oder eigentlich sogar *immer besser* als andere zu sein.

Was kann man machen, um Stress früher zu bemerken und einem eventuellen absoluten Zusammenbruch vorzubeugen?

Ich habe mal einen Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (sogenannte *Mindfulness-Based-Stress-Reduction*) gemacht, den ich ganz toll fand. Das war eine achtwöchige Ausbildung, in der wir uns ganz viel selbst

beobachten sollten. Es ging dabei systematisch darum, wie man sich selbst versorgt. Dazu haben wir viel Achtsamkeit praktiziert. Achtsamkeit bedeutet, absichtsvoll im gegenwärtigen Augenblick und freundlich zu sich selbst zu sein, zu merken, wenn man abschweift und sich liebevoll zurückzubringen. Das hilft bei der Stressbewältigung. Ich selbst mache es so, dass ich mich wirklich von der Arbeit zurücknehme, wenn ich merke, dass ich zu erschöpft bin. Ich sage mir dann „Stopp, morgen ist auch noch ein Tag, ich mache jetzt nichts mehr“. Und oft geht es dann am nächsten Tag ganz leicht.

Aber Achtsamkeit lernt man auch nicht von jetzt auf gleich, sondern sollte regelmäßig praktiziert werden. Gut ist, wenn man immer wieder innehält und sich fragt: Wie geht es mir eigentlich gerade? Wie sitze ich? Bin ich gut versorgt? Wenn man das Gefühl hat, man *soll* oder *muss* jetzt gerade etwas machen, kann man sich immer kurz fragen: Muss bzw. soll ich wirklich? Was ist dafür der Beweis? Und oft gibt es den nicht. Das kann eine Menge Druck und Stress nehmen.

Empfehlen kann ich auch die *Body2Brain*-App. Da kann man über verschiedene Buttons, zum Beispiel über den Button „gestresst“ und „Zuhause“, einfache und kurze Übungen machen, die entspannen. Ich höre oft, dass diese stressreduzierenden Übungen „Pillepalle“ seien, aber das sind sie gerade nicht.

Ich kenne auch oft das Gefühl, dass ich mich entscheide, heute mal eine Stunde länger Pause zu machen oder früher mit dem Lernen aufzuhören, und dann kommt sofort der Gedanke, dass andere mehr machen und besser sind als ich. Und dass ich zu wenig mache.

Genau, das kennt jeder und passiert schnell. Auch da kann es helfen, sich die Frage zu stellen: Woher weiß ich überhaupt, dass *ausgerechnet ich* jetzt zu wenig mache? Vielleicht haben andere auch erst zwei Stunden später mit dem Lernen angefangen oder brauchen nun mal fünf Anläufe, um das Gelesene zu verstehen, während ich nur zwei oder drei brauche. Gerade in der Uni erlebt man oft, dass jeder jedem etwas vormacht. Und das erzeugt solchen Stress. Man kann sich dann immer fragen: Schaffen die anderen wirklich mehr, nur weil sie da länger sitzen?

⁴ Croos-Müller, Kopf hoch: Das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern, S. 38.

⁵ Gemeint ist die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 10. Revision, German Modification (ICD-10-GM).

Hast Du Empfehlungen, falls man tatsächlich merkt, dass der Stress oder der Druck gerade doch zu viel ist?

Normaler Druck ist ja erstmal nicht so schlimm. Zum Problem wird er erst, wenn er dauerhaft da ist. Gut ist es dann natürlich immer, sich Hilfe zu holen. Ob das erstmal ein Freund oder eine Freundin ist, mit der man sich austauscht, oder auch gleich jemand Professionelles, kann dann jeder für sich selbst entscheiden.

Ich erlebe in meinem Umkreis immer noch oft die – wenn auch unbewusste – Überzeugung, dass man sich Hilfe nicht nehmen darf.

Ja, das scheint immer noch in den Köpfen verankert zu sein. Ich habe mal eine Frau nach einem Arbeitsunfall behandelt, die mir von ihrem behandelnden Arzt erzählte. Als dieser sie nach ihrer Psychotherapie fragte, äußerte er die Überzeugung, dass jeder in seinem Leben mal eine Therapie gemacht haben sollte. Und damit hat er recht. Denn Psychotherapie heißt ja nicht gleich krank, sondern dass ich mir etwas Gutes tue. So, dass ich auf eine bestimmte Art und Weise weiterkomme.

Ein Wort zum Schluss

Auf sich selbst zu achten, ist in der Examensvorbereitung mindestens genauso wichtig wie die Aneignung des Prüfungsstoffes selbst. Wer dies nicht tut, ist vielleicht bereits vor dem Examen am Ende seiner Kräfte, an den relevanten Prüfungstagen zu erschöpft, um die bestmögliche Leistung abzuliefern, oder erlebt im Nachgang ein böses Erwachen. Zu merken, wann es gerade zu viel ist, und sich berechnete Pausen zu nehmen, bedarf einiger Übung. Kleinigkeiten – wie etwa in meinem Fall die Leerung des Kalenders oder die Abschaffung von To-Do-Listen und starren Lernplänen – können dabei bereits unbewusst von Druck befreien und langfristig zufriedener machen. Und wer zufrieden ins Examen geht, hat bereits die Hälfte gewonnen – oder?

Die *Hanover Law Review* möchte es sich in Zukunft zur Aufgabe machen, Euch auch in dieser Hinsicht an die Hand zu nehmen. Wir möchten weg vom Bild der *unermüdlichen Erfolgreichen* und mehr *Menschlichkeit*. Denn das Menschsein zeichnet sich nicht zuletzt, sondern auch gerade dadurch aus, dass es uns nicht 365 Tage im Jahr gut geht. Und in diesen Momenten darf man sich eine Pause oder auch Hilfe nehmen. Das möchten wir – auch mithilfe kommenden Varia-Beiträge – zur Normalität werden lassen.

Patricia Meinking
im Namen der Redaktion