



Wie überlebe ich die Examensvorbereitung?

Gut gemeinte Tipps für fröhliches Lernen

Sieben Klausuren innerhalb zweier Wochen um dein gesamtes juristisches Wissen **zack!** zu präsentieren – deine ganze berufliche Zukunft hängt davon ab – Durchfallquote von 25 bis 30% oder sogar mehr – und du hast ein Jahr Zeit, dich vorzubereiten (oder auch länger, wenn du es so lange aushältst ...). Diese »hard facts« hört mensch seit dem ersten Jurastemester.

VON RUPAY DAHM

Die Misere

Schlaflose Nächte, teure Repetitorien um auf Nummer Sicher zu gehen, ein Jahr lang keine Freunde mehr treffen (die wissen Bescheid), sechs oder sieben Tage die Woche lernen. Auch aus politischen Gruppen und Aktivitäten (z.B. dem akj) ziehst du dich zurück. Und trotzdem sagt die innere Stimme oder auch deine TischnachbarIn im Rep: Du machst viel zu wenig. So schaffst du das nie. Du müsstest viel mehr lesen, viel mehr Definitionen lernen, viel mehr Streitstände, viel mehr Probeklausuren schreiben (und nicht nur mickrige Lösungsskizzen), außerdem die aktuelle Rechtsprechung im Auge behalten. Sachenrecht hast du immer noch nicht drauf.

Du wirst scheitern. Alle werden dich bemitleiden, belächeln und sagen, das war ja klar, so wenig wie du dafür gemacht hast. Daraus folgt: Entmutigung, Verspannungen, Schlafstörungen, Nervenzusammenbrüche, Burnout – soll ich doch lieber aufgeben, als mich weiter so zu quälen?

Opium für's Volk?

Der psychische Druck, dem wohl jedeR ExamenskandidatIn ausgesetzt ist, ist für viele eine gewaltige Hürde. Inwiefern liegt die hohe Durchfallquote im ersten Staatsexamen wohl an der Überforderung mit dieser Drucksituation umzugehen statt an der Schwierigkeit der Aufgaben? Vielleicht ist das Exa-

men ein sozialdarwinistisches Auswahlverfahren, welches die weniger Belastungsfähigen aussiebt bzw. diejenigen, die nicht bereit sind, derartige Torturen für ihre Karriere in Kauf zu nehmen? Und machen nicht die kommerziellen Repetitorien ihr Geld gerade mit der Angst vor dem Versagen?

Ich kenne keine repräsentativen Studien dazu, aber ich höre doch von vielen, die in der einen oder anderen Weise einen gesundheitlichen Schaden an der Vorbereitungszeit nehmen, der nicht nach zwei Wochen Urlaub wieder aus der Welt geschafft ist. Problematisch ist, dass das Wissen über das Rechtssystem als ein ausgesprochenes Herrschaftswissen über den beschriebenen Auslese- und Ausgrenzungsprozess an Exklusivität gewinnt und so Herrschaft verfestigt wird. Naheliegend wäre also ein grundlegender Protest gegen diese Situation, anstatt Tipps zu geben, wie mensch diese Missstände aushält. Wirken solche Tipps nicht geradezu systemstabilisierend? Derartige Kritik ist nicht ganz unberechtigt, ebenso wie an Psychotherapien kritisiert werden kann, dass sie flicken, was die Lebens- und Arbeitsumstände an den Menschen kaputt gemacht haben, anstatt diese Umstände zu ändern. Auch die Vorschläge dieses Artikels flicken die Symptome, statt die Ursache zu beheben. Also nur Opium für's Volk?

Mit derlei prinzipiellen Kritiken ist jedoch der Person, die sich *jetzt* in der Vorbereitung befindet, wenig geholfen. Kann der Ausschlussmechanismus, der nur die vermeintlich Stärksten durchlassen will, vielleicht auch dadurch ein wenig unterwandert werden, dass Wissen weitergereicht wird, wie mensch dem Druck standhalten kann? Die Dinge lassen sich auch aus anderer Perspektive betrachten: Für politisches Engagement braucht mensch viel Kraft, gerade dann, wenn er/sie gegen Ungerechtigkeit und Herrschaft kämpft. Diese Energie muss irgendwo herkommen. Es hilft niemandem, sich durch »selbstloses« Engagement kaputt zu machen. Noch so kämpferische Anwälte helfen wenig, wenn sie wegen Burnout, Alkoholsucht oder Depression arbeitsunfähig sind. Das »Opium für's Volk« kann daher auch Lebenselixier für politische Veränderungen sein.

Auch in manchen Therapieansätzen ist die oben genannte Kritik aufgenommen worden. Ein Beispiel ist der gestalttherapeutische und kapitalismuskritische Ansatz von de Roeck¹, von dem viele der Vorschläge in diesem Text abgeleitet sind. Dass hier öfter das Wort »Therapie« zu lesen ist, ist kein

Zufall. Zum einen entstammen alle Anregungen unterschiedlichen Psychotherapieansätzen.² Zum anderen ist dies auch eine bewusste Provokation: Das Wort »Therapie« löst immer wieder Abwehrreaktionen hervor. Etwa weil es mit »psychischen Krankheiten« und »Abnormalität« assoziiert und deshalb tabuisiert wird. Wer therapeutische Unterstützung in Anspruch nimmt, verheimlicht dies oder befürchtet nicht mehr für voll genommen zu werden. In Wirklichkeit ist es längst zur Normalität geworden, dass auch Studierende Therapieangebote in Anspruch nehmen. Jeder Mensch schleppt gewisse Ängste, Unsicherheiten, lästige Angewohnheiten oder erfahrene Schicksalsschläge mit sich herum und muss lernen, mit diesen umzugehen. Es ist zu vermuten, dass während der Examensvorbereitung viele Studierende dabei an ihre Grenzen kommen und – wenn sie sich denn trauen – professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Aber darüber redet natürlich (fast) keiner.

Du bist nicht allein

Der psychische Druck des Examens wird dadurch verschärft, dass sich viele Lernende von ihren Mitmenschen abschotten. In dieser Hinsicht hilft auch keine therapeutische Beratung, da diese unter dem Siegel der Schweigepflicht verschlossen bleibt. So kann es sein, dass alle denken, sie wären die einzigen mit derartigen Problemen und weil niemand darüber spricht, bemerkt auch niemand, dass andere die gleichen oder ähnliche Probleme haben. Mensch zieht sich zurück, statt sich zu solidarisieren. Die Arbeitslast ist so erdrückend, dass mensch glaubt, sich ausgiebige Treffen mit FreundInnen nicht leisten zu können.

Die Erfahrungen mit anderen zu teilen, die in der gleichen oder einer ähnlichen Situation stecken, kann unglaublich wichtig und wohltuend sein. Schwierig ist dieser Austausch nur, wenn das Gegenüber so tut, als wäre es frei von jeglichen Selbstzweifeln, und nicht zugeben möchte, dass auch ihr/ihm das Lernen schwer fällt. So merkt mensch nicht, dass es nicht nur an einem selbst liegt, dass es nicht die eigene Schuld ist, wenn so einiges schwer fällt. Dieser Text versteht sich dementsprechend als Anregung für einen offenen Austausch über schwierige Momente.

Dennoch ist mensch beim Lernen die meiste Zeit allein mit sich und seinen Gedanken. Daher beziehen sich die meisten Tipps auch auf diese individuelle Sphäre und sind nur bedingt verallgemeiner-

1 Bruno-Paul de Roeck: Dein eigener Freund werden, Wege zu sich selbst und anderen, Frankfurt a. M. (Rowohlt), 1986 [inkl. Kapitel über Gestalttherapie und Marxismus].

2 Elisabeth Lukas: Sehnsucht nach Sinn: Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen, München (Profil) 2004 [Logotherapie nach Victor E. Frankl]; Bruno-Paul de Roeck, ebenda; Matthias Wengenroth: Das Leben annehmen, So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie, Bern (Hans Huber) 2008 [Titel klingt furchtbar, aber Buch ist hilfreich].

bar. Es sind Ansätze, die ich persönlich als hilfreich erfahren habe und denen ich in den vergangenen Monaten mein Überleben in der Paragraphenwildnis verdanke. Such dir aus den folgenden Vorschlägen die heraus, die du selbst hilfreich findest:

Lerngruppe

Abgesehen davon, dass eine Lerngruppe lerntechnisch vielleicht effektiver ist als der Frontalunterricht im Repetitorium, kann sie hilfreich sein, um der Isolation in der Vorbereitungszeit vorzubeugen. Über die Lerngruppe kann mensch sich gegenseitig in Tiefzeiten unterstützen und so die Herausforderungen gemeinsam angehen.³ Andererseits kann auch hier die Gruppendynamik konfliktträchtig sein, z.B. durch gruppeninternen Leistungsdruck oder wenn das Gefühl entsteht, mit dem Gruppenniveau nicht mithalten zu können. Auch Prüfungsangst kann ansteckend sein, so dass mensch in den Panikstrudel der anderen mit hineingezogen wird. Daher kann es sinnvoll sein, sich gezielt mit Menschen zu treffen, die nicht auch vor dem Examen stehen.

»Es ist alles nicht so wichtig«

Wenn die Angst vor dem fürchterlich bösen Examen dich beschleicht, kann es unglaublich hilfreich sein, gute Freunde zu haben, die dich schallend dafür auslachen, dass du dich von einem solch lächerlichen Initiationsritus-Mythos-Zirkus erschrecken lässt. Vielleicht weisen sie dich auch darauf hin, dass es im Leben so einiges gibt, was wichtiger und vielleicht auch schwieriger zu bewältigen ist. Mensch kann so ziemlich alles mit Humor sehen, auch das tägliche Scheitern an der nicht zu bewältigenden Pflichtstoffmasse. Alle wissen, dass mensch nicht alles Examensrelevante lernen kann, alle versuchen es und alle sind enttäuscht, wenn sie es nicht schaffen. Das hat schon etwas sehr Komisches, von außen betrachtet. Humor bedeutet, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen und stattdessen über Absurditäten des Lebens lachen zu lernen.

Eine hervorragende Technik hierfür ist die sogenannte »paradoxe Intention« von Victor Frankl: Ich übe das, was ich bisher versucht habe, zu vermeiden oder zu bekämpfen. Leidet eine Person unter Schlafstörungen, hat sie z. B. die Aufgabe zu versuchen, nicht einzuschlafen. Wer das Gefühl hat, das Examen nehme zu viel Raum im Leben ein, hängt sich vielleicht einen Zettel mit der Aufschrift auf: »Du bist nur so viel wert, wie du Punkte im

Examen schreibst!« Dadurch wird das Absurde, das wir unbewusst verinnerlicht haben, offengelegt und es fällt uns einfacher, uns davon zu distanzieren, es nicht mehr ernst zu nehmen, es auch nicht krampfhaft zu bekämpfen, sondern mit dem Finger darauf zu zeigen und es in Grund und Boden zu lachen. Der Punkt ist: Das Examen kommt und geht wieder.

Leistungsdruck

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Leistung, ähnlich wie Geld, fetischisiert wird und allzu oft als Statussymbol dient. Im Falle der Leistung ist dies jedoch weniger sichtbar, sondern oft subtil und unbewusst verinnerlicht. Wer »nichts leistet«, ist oft sozial marginalisiert, ist weniger wert als die »Leistungsträger« der Gesellschaft. Und allzu oft hängt von der eigenen Leistung leider auch das Selbstwertgefühl ab.

Diese Leistungserwartung wird im Examen besonders extrem, nicht zuletzt wegen der völlig überzogenen Bedeutung der Examensnote. Ein solcher Erwartungsdruck kann kaum auszuhalten sein. Um ihn abzuschütteln, ist es zunächst wichtig, ihn zu entlarven. Erwarten andere von dir, dass du (gut) bestehst? Erwartest du das von dir selbst? Erhoffst du dir durch das Examen Anerkennung von anderen Menschen zu bekommen? Leider versuchen wir viel zu oft, Zuneigung dadurch zu erhalten, dass wir besondere Leistungen vollbringen. Dabei bekommen wir für das, was wir tun, zwar Anerkennung, aber keine Liebe oder Freundschaft. Meine wahren FreundInnen mögen mich für das, was ich bin, nicht für das, was ich alles Tolles leiste. Eine gute Freundschaft besteht unabhängig davon, ob du ein Prädikatsexamen schreibst oder mit Ach und Krach durchfällst.

Zu allem Überdross beschränkt sich der Erwartungsdruck aber nicht auf das Examen: vielleicht erwarten zuhause deine Mitmenschen, dass du putzt, deine politischen FreundInnen, dass du mit demonstrieren kommst, deine Eltern, dass du sie besuchst, deine ÄrztIn, dass du öfters Sport machst... Und als *freischüßler*-LeserIn solltest du, während du ein Rechtsgebiet für das Examen lernst, nicht nur die »herrschende Meinung« kritisch hinterfragen, sondern auch Staat und Rechtssystem an sich! Nimm Erwartungen nicht zu ernst.

»Ich muss nichts tun«

Du musst morgen noch mindestens die beiden Kapitel schaffen, mindestens noch eine Probeklausur.

³ Examen ohne Rep: <http://akj.rewi.hu-berlin.de/projekte/exorep/index.htm> und der freischüßler-Beitrag: Examen ohne kommerzielles Repetitorium, das freischüßler 3/2000, S. 19 ff., <http://akj.rewi.hu-berlin.de/zeitung/00-3/examen.html> (16.02.2011).

Und Karteikarten musst du auch noch schreiben. Falsch. Du musst überhaupt nichts, musst nichts lernen, musst dich auch nicht auf das Examen vorbereiten, wenn du nicht willst. Oft machen wir es uns einfach, indem wir so tun, als müssten wir so handeln und die Verantwortung für die Missstände in unserem Leben an vermeintliche Zwänge abgeben. Dadurch beschreiben wir uns selbst. Du alleine entscheidest, was du tust. Du hast die Freiheit zu entscheiden, also nimm sie dir. Wenn du heute keine Lust hast zu lernen, dann tu es nicht. Tu das, womit du dich wohl fühlst. Es geht hier nicht darum, bestehende gesellschaftliche Zwänge zu leugnen. Zum Beispiel wenn du weißt, dass nach einem Jahr der finanzielle Boden für dein Studium aufgebraucht ist und du deshalb in diesem Jahr das Examen bestehen »musst«. Zwar kann es auch in einer solchen Situation hilfreich sein, sich seiner eigenen Entscheidung bewusst zu sein: dass du es trotz der finanziellen Zwangslage versuchst und nicht von vornherein aufgibst. Eher geht es aber um Gedanken, mit de-

nen mensch sich selbst zusätzlich *unnötigen* Druck macht, z.B.: »Ich hab den Kurs bezahlt, also *musst* ich da jetzt auch hingehen.«

Vielleicht denkst du, du müsstest dich zu etwas zwingen, um etwas zu schaffen. In vielen Ratgebern wird das dann »Selbstdisziplin« genannt, wovon wir alle mehr bräuchten. Vielleicht denkst du, »wenn ich immer täte, was ich gerade will, dann würde ich gar nichts mehr schaffen.« Ich glaube nicht, dass das stimmt. Du würdest dir vielleicht eine verdiente Pause gönnen, dich ein Weilchen auf die faule Haut legen. Aber nach einer Weile würdest du die Hummeln im Arsch bemerken und erkennen, dass du dich wohler fühlen würdest, wenn du doch wenigstens ein ganz bisschen Zeit am Tag mit Lernen verbringen würdest. Überlege dir, was du wirklich willst. Willst du dich auf das Examen vorbereiten oder nicht? Nimm dir jeden Tag die Frechheit, einfach aufzugeben. Notfalls kannst du dich am übernächsten Tag auch wieder rücker-scheiden!



Foto: alj-Fotograf_innen (Creative Commons Namensnennung-Nicht-kommerziell-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0)



»Ich darf mich auch mal scheiße fühlen«

Wenn du dich aber *für* das Examen entscheidest, dann entscheidest du dich auch für alle Unannehmlichkeiten, Langeweile, Ängste, Frustrationen etc., die damit einhergehen. In der neueren Verhaltenstherapie wird das *Commitment*⁴ genannt: Als erstes fragst du dich, was dir in deinem Leben wirklich wichtig ist, in welche Richtung du gehen willst. Was du mit deinem verbleibenden Leben – kurz wie es ist – eigentlich anfangen willst. Das erfolgt nicht in Form von Zielen (»Ich will das Prädikatsexamen«) sondern in Form von Richtungen (»Ich will es versuchen, z.B. um danach als Jurist/In andere Menschen zu unterstützen«). Im zweiten Schritt tust du genau das, was dir wichtig ist, setzt es um, ohne

dich beirren zu lassen, von Ängsten, Niederlagen, etc. Kaum etwas im Leben lässt sich mühelos erreichen. Wenn du dich wild entschlossen auf den Weg dessen begibst, was du wirklich willst, dann hast du dich auch für all jene Unannehmlichkeiten, Ängste, Frustrationen, Hindernisse entschlossen, die damit einhergehen. Das musst du nicht tun, wenn du nicht willst. Also: Wie wichtig ist dir das Examen? Was bist du bereit, dafür zu tun? Was nicht? Womit fühlst du dich wohler, kurz- und langfristig? Vor allem aber gibt es keinen Grund, die Momente der Kraft- und Mutlosigkeit zu unterdrücken oder zu verbergen. Mut ist nicht, keine Angst zu haben, sondern sich trotz Angst dafür zu entscheiden, etwas zu tun.

Nicht festbeißen

Manchmal kann das zu tun, was du willst, heißen, das zu tun, wozu du gerade Lust hast. Wenn du heute mehr Lust auf öffentliches Recht hast, obwohl du dir eigentlich Strafrecht vorgenommen hast, warum machst du dann nicht einfach das, worauf du mehr Lust hast? An manchen Tagen hast du auf bestimmte Sachen einfach keine Lust. Tust du sie dennoch, kann das u. U. ineffizient und daher entmutigend sein.

Oft genug kommt mensch an einem bestimmten Punkt einfach nicht weiter. Statt sich daran festzubeißen und sich zu sagen: »Ich muss mir das jetzt aber reinwürgen«, ist es möglicherweise wohltuender und auch zeiteffizienter, etwas anderes zu machen. Dann kann mensch später zum liegengebliebenen Thema zurückkehren – oder auch nicht. Lieber du lernst irgendetwas und hast Spaß dabei, als dass du zähneknirschend deinem Plan folgst. Wenn du merkst, dass die Frustration steigt, kann es außerdem nützlich sein, eine Pause zu machen und tief durchzuatmen, bevor du dich wieder daran setzt.

Disziplin

Wenn du es schließlich schaffst, dich nicht ständig mit »muss« und »soll« unter unnötigen Druck zu setzen, dann bist du reif für das, was wir oben erst mal beiseite gelegt haben: die Selbstdisziplin.

Vielleicht kennst du folgendes Problem: Obwohl du entschieden hast, was du machen willst, machst du andere Sachen, die du eigentlich gar nicht machen willst, lenkst dich ab von dem, was dir wichtig ist. Tust nicht das, womit du dich wohl fühlst. Kaum hast du dich vor die Bücher gesetzt, empfiehlt dir dein Geist, doch nochmal pinkeln zu gehen und

⁴ Wengenroth, Kapitel 7 und 8.

behauptet, du könntest viel besser arbeiten, wenn du erst noch einen Tee tränkst. Und noch einen.

Hier nun macht Selbstdisziplin wieder Sinn: Hier bedeutet Disziplin nicht, dass du dich zu etwas zwingst, was du nicht machen willst, sondern dass du dich zwingst, das zu tun, was du wirklich machen willst.⁵ Unser Kopf produziert pausenlos Vorschläge, die manchmal sinnvoll, oft aber völlig kontraproduktiv sind. Mensch darf sie nicht zu ernst nehmen. Mit anderen Worten: Lass dich nicht zu Dingen ablenken, die du eigentlich nicht machen willst. Disziplin soll dich auf keinen Fall quälen – sondern kann dich an Punkte führen, an denen du noch nie gewesen bist.

»Ich schaffe nur so viel, wie ich schaffe«

Jeder Mensch hat seine Leistungsgrenzen. Diese lassen sich auch nicht sonderlich erweitern. Auch du bist als Mensch nicht »grenzenlos optimierbar«. Wenn du nicht mehr kannst, kannst du einfach nicht mehr, egal wie viel noch auf dem Lernplan steht. Egal wie viel du dir für die Woche vorgenommen hast. Da brauchst du dir gar keine Vorwürfe machen. Manchmal schafft mensch einen ganzen Tag lang einfach nichts. Manchmal eine ganze Woche lang. Dann ist das eben so. Völlig zwecklos, sich darüber zu ärgern.

Auf den Energiehaushalt achten

Da unsere Energien nicht unendlich sind, ist es wichtig, sorgsam mit ihnen umzugehen. Die Examensvorbereitung ist anders als das Lernen für Semesterklausuren, weil sie über einen längeren Zeitraum läuft. Ich habe am Anfang so viel gelernt, dass ich nach zwei Monaten nicht mehr konnte. Wenn ich das ganze Jahr lernfähig bleiben wollte, konnte ich am Tag nicht mehr als vielleicht vier Stunden konzentriert lernen. Neue Materie aufzunehmen ist unglaublich anstrengend. Viel weniger anstrengend fand ich es bei Probeklausuren mein Wissen auszuspucken.

Andererseits kann es auch unbefriedigend sein, an einem Tag weniger getan zu haben, als mensch eigentlich die Kraft dazu gehabt hätte. Idealerweise überlegt mensch sich morgens, wofür heute genau die Kräfte reichen: dafür, sich ans Baurecht zu setzen und abends noch zur Diskussionsveranstaltung zu gehen oder nur für eines von beiden? Beobachte deine Energiereserven genau, auch lernen ist anstrengend. Finde heraus, wo deine Grenzen langfristig liegen, wie viel du täglich machen kannst, ohne

bereits die Energie des nächsten Tages anzuzapfen. Enorm wichtig ist dabei die Erholung. Sieh zu, dass du jeden Abend wirklich etwas für deine Entspannung tust, nicht erst am Wochenende oder irgendwann im Urlaub. Das kann heißen, nach dem Nachhausekommen z.B. Entspannungsübungen⁶ oder auch Sport zu machen, anstatt gewohnheitsmäßig nach Emails zu gucken.

Eine Methode um den eigenen Energiehaushalt besser kennen zu lernen, sind Achtsamkeitsübungen.⁷ Diese können ganz einfach praktiziert werden, indem mensch sich hinsetzt oder hinlegt und sich ausschließlich auf den eigenen Atem oder die umgebenden Geräusche konzentriert. Zweck der Übung ist, bewusst *nichts* zu tun sondern *nur zu sein*, im Hier und Jetzt. Wenn sonst immer nur zählt, was mensch tut und leistet, kann das sehr ungewohnt aber wohltuend sein: nichts tun, nichts erreichen wollen. Die andere Übung besteht darin, alles, was mensch tut, ganz bewusst zu tun und wahrzunehmen: Gerüche, Gefühle, Farben, Geräusche, Kartoffelschälen, das kalte Metall der Türklinke, Bewegungen, egal, ob diese angenehm oder unangenehm sind, und egal, was mensch gerade tut.

Mit sich selbst reden

Auch wenn es komisch klingt: Einer der zentralsten Faktoren für unser psychisches Wohlbefinden ist sicherlich, wie wir innerlich mit uns selbst reden.⁸ Machen wir uns selbst nieder, indem wir uns Faulheit und Versagen vorwerfen, oder bauen wir uns selbst auf, indem wir wertschätzen, wie wir sind und was wir tun? Auch hier geht es darum, hinderliche Denkmuster aufzubrechen. Zum einen ist es wichtig, Abstand zu inneren Gedanken zu gewinnen. Gedanken lassen sich nicht unterdrücken. Etwas wie: »Das schaffe ich nie! Ich bin einE VersagerIn«, werden wir immer wieder innerlich zu hören bekommen. Wir können aber lernen, diese Gedanken, die unser Hirn uns zum Fraß vorwirft, nicht ernstzunehmen und nicht weiter zu beachten.⁹ Wir können negativen oder pessimistischen Gedanken auch entschieden entgegentreten und zu ihnen etwas sagen, wie: »Hör doch auf mit dem Quatsch!«¹⁰ oder Ähnliches. Das Ziel ist, mit sich selbst verständnisvoll umzugehen, statt sich über sich selbst zu ärgern. Eine weitere Möglichkeit ist, sich regelmäßig zu fragen, wie es einem gerade geht. Dadurch zeige ich Anerkennung für die Erschöpfung, Enttäuschung, etc., die ich spüre, und für das, was ich geleistet habe.

5 Wengenroth, Kap. 4 und 8.

6 Z. B. autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Qi Gong etc. Kostenlose Anleitung (mp3) für die Muskelentspannung z. B. bei: www.schmerz Akademie.de/patienten-service/services/ (16.02.2011).

7 Wengenroth, Kap. 5, besser aber im (westlichen) »Original«: Jon Kabat-Zinn, Im Alltag Ruhe finden, Meditationen für ein gelasseneres Leben, Frankfurt a. M. (Fischer) 2007.

8 Arnold und Clifford Lazarus: Der kleine Taschentherapeut, München (dtv) 2006, 15–17.

9 Wengenroth, Kap. 4.

10 Lazarus, 21.



»Das Glas ist halb voll«

Du kannst dich dafür strafen, heute nur die Hälfte geschafft zu haben oder zufrieden sein – immerhin die Hälfte! Wenn dir etwas schwer fällt, kannst du dir einreden, dass du einfach nicht schlau genug bist für die Materie – oder anerkennen, dass die Materie einfach kompliziert ist. Es klingt vielleicht komisch, aber es hilft unglaublich, sich selbst für jedes kleine bisschen zu loben: Dafür, dass du endlich mal wieder meine Oma angerufen hast, obwohl du eigentlich in der Zeit lernen wolltest. Und ganz besonders dafür, dass du es heute immerhin zwei Stunden in der Bibliothek ausgehalten hast, obwohl du überhaupt keine Lust dazu hattest. Jedes bisschen, das tu tust, ist gut. Egal, ob es am Ende erfolgreich oder

vergebens war. Allein, dass du es tust, ist gut. Das, was wir tun, lässt sich nicht bloß an dem vermeintlichen »Erfolg« messen, der daraus resultiert.

»Ich gehe meinen eigenen Weg«

Also mindestens 50 Probeklausuren solltest du vor dem Examen auf jeden Fall geschrieben haben. Vielleicht sogar 80. Auf keinen Fall weniger als 20. Die musst du dann aber wenigstens bestanden haben. Derartigen Quatsch hört mensch des Öfteren. Für manche Leute mag das der richtige Weg sein, etwa für jene, denen das Klausurschreiben und Ausformulieren besonders schwer fällt. Aber ich kenne Leute, die das Examen ohne eine einzige Probeklausur bestanden haben. Lass dich nicht von dem beirren, was andere für sich als richtig herausgefunden haben. Wenn andere dich schief ansehen, weil du nur mit altindischen Lehrbüchern lernst, statt mit dem Brox, ist das deren Problem, solange es der Weg ist, mit dem *du* dich wohl fühlst. Geh doch einfach deinen Weg.

Die Umsetzung

Ich musste mich an diese Grundsätze des gesunden Lernens fast täglich neu erinnern, weil ich sie sonst nach kürzester Zeit wieder vergessen hätte. Auch die besten Tipps vergisst oder vernachlässigt mensch plötzlich in Überforderungssituationen. Schreib dir, wenn du willst, die Grundsätze, die dir hilfreich erscheinen, auf oder ruf sie dir anders ins Gedächtnis. Es reicht nicht aus, einfach diesen Text zu lesen. Es kommt darauf an, beständig daran zu arbeiten, dass es dir gut geht. Außer dir selbst kann das niemand. ☺

Foto: akj-Fotograf_innen (Creative Commons Namensnennung-Nicht-kommerziell-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0)