

Lernen in der Krise für ExamenskandidatInnen

Überlegungen von Prof. Dr. Dr. h.c. Barbara Dauner-Lieb, Universität zu Köln
und Prof. Dr. Anne Sanders, M.Jur. Universität Bielefeld
mit vielen Tipps unserer LeserInnen
10. Fassung, Stand 11.5.2020

Seit nun schon einer ganzen Weile sitzen wir alle zu Hause fest, in ungewohnter Dauernähe zur Familie, Mitbewohnern oder ganz allein. Das ist für alle schwierig, aber ExamenskandidatInnen befinden sich in einer besonderen Situation. Auf den Punkt bringt es **Emma**: „Meine Angst vor dem Examen wird durch die Unsicherheit bezüglich der Corona-Krise verstärkt und mir fehlt meine gewohnte Lernumgebung, die mir Struktur und Sicherheit gibt. Die mentale Belastung und die fehlenden Lernmöglichkeiten sind meine größte Herausforderung.“

In dieser Situation wollen wir Ihnen helfen. Unsere Tipps zu den Themen

1. **Ruhig Blut in der Ungewissheit,**
2. **Das Beste draus machen,**
3. **Effektiv zu Hause arbeiten,**
4. **Die Lerngruppe gut nutzen,**
5. **Mündliche/schriftliche Prüfung wird abgesagt, was jetzt?**
6. **Online Angebote gut nutzen,**
7. **Kinderbetreuung**

sind nicht abschließend. Im Gegenteil würden wir uns freuen, wenn möglichst viele von Ihnen Ihre Überlegungen mit uns und anderen Studierenden teilen würden. Dafür finden Sie hier <https://www.soscisurvey.de/lerneninderkrise/> eine Umfrage, wo Sie Ihre Tipps zur Verfügung stellen können. Mit den Tipps werden wir dieses Papier laufend aktualisieren unter [http://www.jura.uni-bielefeld.de/lehrstuehle/sanders/Lernen in der Coronavirus-Krise](http://www.jura.uni-bielefeld.de/lehrstuehle/sanders/Lernen_in_der_Coronavirus-Krise) Also, machen Sie mit!

Sie sind nicht allein!

Stefanie: „Keine klare Struktur zuhause. Verzettlung beim Stoff oder komplett unmotiviert überhaupt anzufangen. Generell fühle ich mich alleine und jetzt in der aktuellen Situation noch mehr im Stich gelassen.“ Dass Stefanie damit nicht allein ist, zeigen **die Ergebnisse unserer Umfragen** unter Ihnen. Von 594 Abrufen haben bisher 61 an der Umfrage teilgenommen. Danke dafür!

Viele haben ohnehin Angst vor dem Examen und die jetzige Situation bringt zusätzliche Belastungen und Ungewissheit mit sich: Angst um die Familie und Freunde, die wir jetzt auch nicht mehr einfach sehen können. **Sarah II** beschreibt als **Herausforderung**: „Die Zeit alleine zu überstehen und sich dabei trotzdem täglich zum Lernen zu motivieren.“

Für fast alle sind abgesagte und **einschränkte Angebote der Examensvorbereitung** und die **geschlossenen Bibliotheken** eine große Herausforderung. Ihnen fehlt die gewohnte Atmosphäre zum konzentrierten Lernen: **Maxi**: „Es fällt schwerer, die Disziplin zum Lernen aufrecht zu erhalten, wenn man nicht seinem täglichen Rhythmus (insb. Gang in die Bib) verfolgen kann.“ **Nikolas** „fällt es [...] enorm schwer, mich konzentriert an eine 5h Examensübungsklausur zu setzen und diese auch wie im Klausurenkurs an der Uni auszuformulieren. Mir fehlt das

soziale Lernumfeld und die Gespräche über Jura und anderes an der Uni und in der Bib - die gemeinsame Mittagspause, der gemeinsame Kaffee am Nachmittag oder die Runde um den Block.“

Und **nicht für jeden ist ein die Wohnung ein guter Ort zum Lernen**: **Julia IV**: „Die größte Herausforderung für mich ist, **mich zum Lernen zu motivieren, während sich meine beiden Mitbewohnerinnen zusammen die Zeit vertreiben** - im Zimmer nebenan gemeinsam Zumba machen, malen, mit ihren Freunden telefonieren oder zusammen Serien schauen. Ich konnte mich sowieso zuhause noch nie konzentrieren und fühle mich jetzt auch noch ausgeschlossen. Auch die Gewissheit, dass jederzeit die Ladung zum Examen kommen kann, schafft es nicht, mich aus dem Loch zu holen.“ Und **Julia V**: Mein größtes Problem kann niemand ändern: **Ich habe zwei Baustellen vor der Wohnung**. Die eine ist draußen vor dem Haus und die andere in der Nachbarwohnung, die gerade renoviert wird. Weder laute Musik noch Ohropax können den Lärm, der ohne Pause den ganzen Tag durchgeht, abhalten und ich bin am Verzweifeln. Das ständige Hämmern lässt sogar den Boden in unserer Wohnung vibrieren. Homeoffice ist ja eine nette Idee aber leider hier nicht möglich und ich habe auch keine Ausweichmöglichkeit. Aus diesem Grund habe ich seit mehr als einem Monat nicht mehr richtig lernen können und habe auch mittlerweile aufgegeben, obwohl ich spätestens im nächsten Durchgang zum Examen geladen werde.

Einige verlieren ohne die gewohnte Routine das zeitliche Empfinden und damit auch den (notwendigen) Druck: **Marina**: „Meine größte Herausforderung ist es nicht den Überblick zu verlieren, in zeitlicher Hinsicht. **Die jetzige Situation kommt mir sehr zeitlos vor**. Ein Tag gleicht dem anderen. Man könnte meinen, es würde ewig so weitergehen. An den Tag, an dem man wieder in der Uni lernen wird, lohnt es sich vermutlich auch noch nicht zu denken. Ich finde es schwierig trotzdem nicht zu nachlässig zu werden mit dem Lernen und trotzdem zu bedenken, dass einem doch noch irgendwie die Zeit "im Nacken sitzt".“

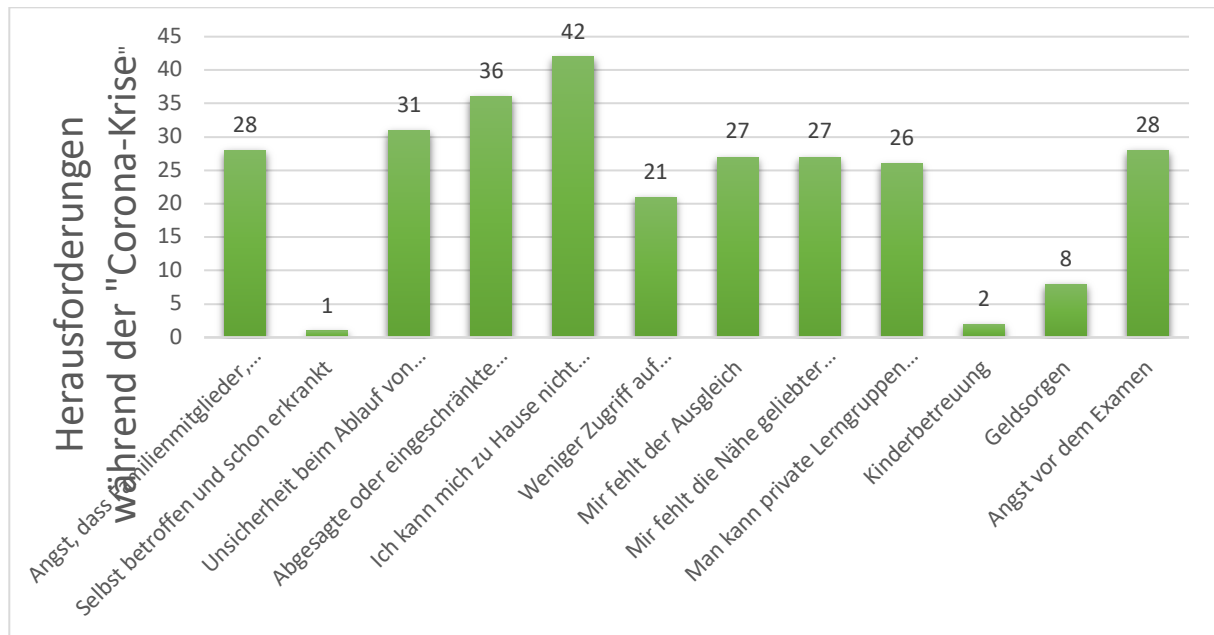
Für viele besteht **Unsicherheit hinsichtlich der Prüfungstermine**. Hier nur als ein Beispiel von **Anni**: „Die Ungewissheit, ob das Examen stattfindet und wenn ja, ob man sich bei den Klausuren ansteckt.“

Und schließlich gibt es ja auch andere Sorgen als Examen und Corona. **Laura** beschreibt es sehr gut: Allgemein gesprochen **verstärkt Corona bestehende Probleme, die während der Lernzeit zu Hause gedanklich und organisatorisch noch "on top" kommen**. Das ist natürlich ein sehr individuelles Problem, aber ich kann mir gut vorstellen, dass es einigen so geht, die ohnehin neben dem Lernstress noch andere Dinge (kranker Elternteil, Pflege von Verwandten/Kindern, finanzielle Probleme der Eltern) auf dem Plan stehen haben und durch Corona jetzt doppelt und dreifach belastet sind.

Eine Teilnehmerin der Umfrage ist selbst erkrankt und steht im Zwiespalt zwischen dem Druck zu Lernen und der Notwendigkeit, wieder gesund zu werden.¹ Eine andere arbeitet im Nebenjob in einem Krankenhaus und ist dadurch stark belastet.²

¹ Wir wünschen Ihnen gute Besserung und sind sicher, dass es wichtiger ist, erstmal neue Kraft zu schöpfen als gleich wieder mit dem Lernen voll durchzustarten.

² Einfach nur: Danke! Sie haben unseren höchsten Respekt, denn ohne Menschen wie Sie könnten wir uns alle Tipps für die Zukunft sparen.



Ziel dieses Projekts

In dieser Situation haben wir, Prof. Dr. Dr. h.c. Barbara Dauner-Lieb und Prof. Dr. Anne Sanders, uns überlegt, wie wir in dieser Situation ein wenig helfen können. Wir können leider die Ungewissheiten und die Planung der JPAs nicht und die der Universitäten nur eingeschränkt beeinflussen. Wir können Ihnen aber sagen, dass überall viele Menschen sehr engagiert daran arbeiten, dass für Sie gute Lösungen gefunden werden. Für alle ist die Unsicherheit der weiteren Entwicklung ein großes Problem. Haben Sie also bitte Geduld und Verständnis. Wir wissen, dass schon viel passiert. In vielen Universitäten z.B. ist der Klausurenkurs schnell online umgestellt worden und auch die Examinatorien werden digital angeboten.

Um Sie zu unterstützen, haben wir hier Tipps gesammelt, wie man das Lernen in der Krise trotz allem möglichst effektiv gestalten kann. Wir arbeiten gerade an einem Buch zur Examensvorbereitung und können daher schon auf eine Menge guter Tipps von Studierenden zugreifen, die diese uns im Rahmen einer Umfrage zur Verfügung gestellt haben. Vgl. auch Folge 44 des Podcasts Irgendwas mit Recht: <https://www.irgendwasmitrecht.de>

Im Übrigen verweisen wir auf das Projekt „reflexive Praxis“ (<https://www.reflexive-praxis-jura.de/>), das im Kompetenzzentrum für juristisches Lernen und Lehren von Dr. Jens Prömse unter Beratung von Prof. Dr. Dr. h.c. Dauner-Lieb entwickelt worden ist. Wenn Sie sich darauf einlassen, könnte Ihr juristisches Leben eine weitere positive Dimension bekommen. Wir haben dieses Programm in den letzten beiden Jahren mit ExamenskandidatInnen ausprobiert, die ausnahmslos berichtet haben, dass Ihr Examen gerade deswegen sehr erfreulich ausgefallen sei. Jetzt haben Sie die Zeit zum Nachdenken, nutzen Sie sie.

Tipps für Sie

1. Tip: Ruhig Blut in der Ungewissheit

Der erste Tipp ist nicht sonderlich originell, aber trotzdem wichtig. Das Examen ist eine stressige Zeit, in der man sich schnell von der ganzen Situation überfordert fühlt. Im Moment sind

wir aber alle überfordert, die Politik, die Gesundheitssysteme und Läden, die Universitäten und Schulen, die Wirtschaft, alle. Keiner kann wirklich sagen, wie sich die Lage entwickeln wird. Diese Überforderung kommt zur allgemeinen Examensangst bei Ihnen dazu und außerdem Sorgen, dass Ihre mündliche Prüfung nicht stattfindet, dass Ihre Klausuren verschoben werden, dass Ihr Rep zunächst einmal schließt, dass Sie nicht in die Bibliothek können, dass das Lernen ohne Kinderbetreuung und die Finanzierung der nächsten Monate ohne Nebenjob schwierig wird etc. Außerdem weiß man nicht, wann wieder Referendare eingestellt werden. Unsere Umfrage zeigt, dass das alles für Sie Probleme sind.

Heute nur stellvertretend die Gedanken von **Maxime**: Meine größte Herausforderung ist es, trotz der Ungewissheit die Disziplin aufrecht zu erhalten und nicht in Panik zu verfallen. Der Druck ist ohnehin schon immens und innerlich bin ich ein bisschen gehemmt, weil der Gedanke mich bisher sehr erfreut hat, fast am Ziel meiner Träume zu sein, aber mittlerweile gehen mir viele Fragen durch den Kopf.“

Das ist alles bedrückend und beängstigend, aber die Situation ist gerade für viele Menschen bedrohlich und es ist klar, dass die Gesundheit der Menschen jetzt überall Vorrang hat. JPAs und Universitäten werden bestimmt zu Lösungen kommen, die auf die jetzige Lage angemessen Rücksicht nehmen. Vertrauen Sie darauf, denn wir wissen, dass viele Menschen daran arbeiten.

Selbst wenn sich Ihr Examen bei verschieben sollte: das ist alles nicht so wild. Das wird vielen Menschen so gehen. Und im Beruf arbeiten können Sie später noch lange genug. **Felic**: „Man muss sich vor Augen halten, dass es eine Zeit nach Corona gibt.“ Und selbst wenn es wirtschaftlich in Deutschland schwieriger wird: Man wird eine Menge Juristen für die Lösung all der Corona-Folgeprobleme brauchen! Also trainieren Sie Gelassenheit und Selbstbeherrschung. Keep calm and carry on, wie die Briten so schön im Zweiten Weltkrieg sagten und jetzt wieder. Oder, um es mit **Laura** zu sagen: „**Tief durchatmen**. Klingt abgedroschen, aber mir hilft es, gedanklich einen Schritt zurück zu machen und einfach mal tief durchzuatmen. Wir sitzen alle im selben Boot und niemand, wirklich niemand kommt gerade super mit der Situation klar und steckt das alles einfach weg. Ich muss mir immer wieder vor Augen führen, dass ich nicht alleine bin mit meinen Ängsten und diese auch völlig legitim sind.“

Gelassenheit und Selbstbeherrschung klingt nicht gerade aufregend, aber es hilft Ihnen. Wenn Sie jetzt in Panik geraten, dann macht es die Situation nicht besser und Sie werden garantiert in den nächsten Wochen nicht produktiv sein. Sie müssen also lernen, mit dem Stress und der Ungewissheit umzugehen in einer Situation, in der viele der üblichen Stressbewältigungswege zusätzlich schwieriger sind.

Was kann man machen?

Wenn man sich sagt „ich muss positiv denken!“ setzt einen das noch mehr unter Druck, das ist also nicht das Ziel. Gegen Stress hilft:

- **Reden** mit Familie und Freunden. Telefonieren kann man immer und die Nähe, die man durch die Stimme eines anderen Menschen verspürt, ist besser als nur zu schreiben. Man kann auch Video-Calls bzw. Facetime etc. nutzen, um diese Menschen trotz Distanz zu sehen. Die Technik verstehen Sie alle besser als wir... **Tipp von Jana**: „Mit der Familie über seine Ängste reden, aber auch den anderen zuhören und gemeinsam Lösungen finden.“ **Tipp von Marisa**: „Gegen die Einsamkeit kann man gut über Zoom

oder ähnliche Tools ein Treffen auch mit mehreren Freunden simulieren, das ist weniger komisch als man zunächst denkt.“ **Tipp von Jonathan:** „die Partnerin einbinden und sie zB Karteikarten abfragen lassen.“ Dann hat sie aber umgekehrt auch Aufmerksamkeit für ihre Herausforderungen verdient!

- **Briefe schreiben.** Wenn Sie grade niemanden zum Telefonieren haben oder Sie einfach nicht so gerne telefonieren, schreiben Sie Ihre Sorgen und Gedanken auf. Sie werden sehen, dass Sie sich danach etwas erleichtert fühlen. Hinzukommt, dass sich Familienmitglieder, die man zurzeit nicht besuchen darf, sicherlich über eine Nachricht per Post oder E-Mail freuen.
- **Tipp dazu von Shari:** Gedanken und Gefühle teilen um festzustellen, dass man mit seinen Sorgen nicht allein ist/gewohnte Treffen über Skype weiterhin abhalten. Emotionen nicht "runterschlucken", vielleicht hilft lachen, tanzen, schreien oder weinen.“ **Tipp dazu von Jonathan:** „Trost beim Partner/bei der Partnerin suchen und/oder sich bei der Familie „ausheulen“.
- **Sport machen so gut es geht.** Kraftübungen, Seilspringen, Yoga oder Pilates zu Hause, Fahrradfahren, allein Laufen in einsamen, aber hellen Gegenden,³ all das hilft Stress abzubauen und Endorphine freizusetzen. Das ist immer wichtig in der Examenszeit, aber jetzt, wo wir zu Hause festsitzen, noch mehr. **Tipp von Jana:** „Eine Stunde Sport am Tag, um sich trotzdem auszupeinern.“ **Tipp von Sarah II:** „Sich einen Ausgleich suchen, z.B. Joggen, Radfahren oder Home Workouts.“ **Tipp von Anette:** „Joggen allein im Wald.“
- **Meditieren, Beten, Yoga oder autogenes Training.** Es gibt eine Menge Apps, die einem das zeigen. Hier geht es nicht darum Erleuchtung zu finden, sondern das innere Gedankenkarussell etwas zur Ruhe zu bringen. **Tipp von Anni:** „Yoga und Meditation helfen mir.“
- **Jura und Examen ist nicht alles! Tipp von Ente0815:** „Sich auf das Wichtige, was einem Kraft gibt, besinnen - und sei es der gemütliche Abend auf der Couch! Sprich: Es gibt da draußen auch ein anderes Leben, als Jura/Examen/Prädikat/Karriere etc.“ **Nikolas:** „Jura, Examensvorbereitung und speziell das Examen sind sehr wichtig für uns und bestimmt aktuell in großem Maß unser Leben - aber wir sollten dabei nicht den Blick für andere Dinge verlieren. Mir persönlich hat die ganze Corona-Krise etwas den Stress, Druck und die Sorgen hinsichtlich Examen und juristischer Zukunft genommen.“
- **Anderen helfen.** Wirklich, sich um andere kümmern macht glücklich und hilft, die eigene Situation realistisch einzuordnen. Kaufen Sie z.B. für Ihre Oma oder ältere Leute in Ihrer Nachbarschaft ein, telefonieren Sie mit Menschen, die jetzt noch weniger Kontakt zu anderen haben und die selber Probleme haben, z.B. weil sie mit Kindern in einer kleinen Wohnung sitzen, weil sie prekär beschäftigt sind, weil sie nicht wissen, ob das Unternehmen, für das sie arbeiten, diese Zeit übersteht. Oder auch alte Leute, die ohnehin einsam sind und nun Angst haben, im Fall einer Ansteckung sterben zu

³ Bitte im Zweifelsfall nichts machen, bei dem Sie mit anderen Menschen zusammentreffen könnten.

müssen. Oder schreiben Sie E-Mails. Für andere da sein tut gut und man fühlt sich selbst stärker. **Tipp von Jonathan:** Den Kontakt zu Großeltern aufrecht erhalten: sie sind von der Krise besonders betroffen und freuen sich immer, von ihren Enkeln zu hören (gibt gerade in der Krise einen Blick dafür, dass andere Dinge als das Examen wichtiger sind).“

- **Sich nicht selbst überfordern.** Das alles ist objektiv keine einfache Zeit. Seien Sie nachsichtig mit sich, wenn sie nicht so produktiv sind wie sonst. Das geht vielen so und ist vollkommen normal. Versuchen Sie Ihr Bestes, z.B. mit Hilfe dieser Tipps, aber wenn Sie mal nicht können, weil Sie Angst haben, es Ihnen dreckig geht und ein geliebter Mensch krank geworden ist, dann ist das auch in Ordnung. Das gilt besonders dann, wenn sie selbst krank sind und sich auskurieren sollten. Glauben Sie uns: selbst wenn Sie mal eine Weile mit Jura Pause machen, dann können Sie das später auch aufholen. **Tipp von Sarah:** „Zudem versuche ich, die Lernsache zur Zeit nicht ganz so ernst zu nehmen. Wenn es mir mal einen Tag wieder schlechter geht, setze ich mich keine 8 Stunden ins Büro und versuche mit Hilfe von Ibuprofen irgendwie mein Lernpensum zu schaffen, nein. Ich gehe dann spazieren, spiele mit meinen Hunden oder mache etwas anderes und versuche das ohne schlechtes Gewissen zu genießen.“ **Tipp von Sarah II:** „Probieren einen kühlen Kopf zu bewahren und sich nicht verrückt machen, wenn man die normalen Lernstunden nicht einhalten kann in der momentanen Situation.“ **Tipp von Victoria:** „Wir machen uns in Bezug auf das Examen schon genug Sorgen, wir sollten in dieser Zeit nicht noch mehr stressen. Wenn wir ausgeruht und „entspannt“ sind, lernt es sich leichter, als wenn wir kurz vor einem Nervenzusammenbruch stehen.“ **Nickolas** „Nicht jeder Tag wird so produktiv sein, wie wir es uns vornehmen, das ist dann eben so.“
- **Tun Sie, was Sie lieben:** Wir glauben, dass es einem in einer schwierigen Situation helfen kann, sich mit spannenden Fragen auseinanderzusetzen, die man liebt und die einen begeistern (auch darum schreiben wir hier gerade die Tipps für Sie auf, weil wir es lieben, Studierenden beim Lernen zu helfen). Machen Sie dasselbe. Wollten Sie schon lange einen bestimmten Roman lesen, oder sich mit Ägyptologie, Gitarrespielen oder dem Häkeln beschäftigen, aber haben dafür nie die Zeit? Jetzt haben Sie sie! Wie gesagt, die Welt geht nicht unter, wenn Sie mal was anderes als Jura machen. **Nikolas:** „klingt zwar blöd, aber "das Beste draus machen" - nie wieder haben wir so viel Zeit mit uns selbst, zum Nachdenken, Ausprobieren und Lernen. Das gilt sowohl für Jura als auch für alle anderen Lebensbereiche. Ich komme trotz Examensstress und Lernen momentan so gut runter und zu mir selbst und mache auch andere Dinge, auf die ich Lust habe, abseits von Jura, wie wahrscheinlich zu keiner anderen Zeit meiner bisherigen Examensvorbereitung.“ Aber das Ganze funktioniert auch mit Jura. So rät **Luisa:** „zusätzliche Zeit nutzen um sich vertieft mit Materien auseinanderzusetzen, die einen interessiert, um Motivation für Jura generell aufrechtzuerhalten.“ Und glauben Sie es uns: das macht Sie zum besseren Juristen insgesamt.
- **Kopfkino managen:** Im Moment ist es sehr einfach, den ganze Tag von einer Corona-Nachricht zur anderen zu springen und den Kopf mit Worstcase-Szenarien zu füllen. Schränken Sie das etwas ein. **Tipp von Julia IV:** Gegen die Angst vor dem Virus hat mir geholfen, Nachrichten nur einmal die Woche zu lesen“ Wenn Sie z.B. denken, „auch wenn ich jetzt bestehe, werde ich in der wirtschaftlichen Krise eh keinen Job finden“.

Kontern Sie mit: „Für all die Rechtsfragen nach der Corona-Krise wird man viele gute Juristen brauchen. Das wird meine Chance.“ So schrieb uns **Luise**: „Das beruhigt, wenn mal die Sorgen um mangelnde Jobchancen in der Zukunft hochkommen. **Eine Gesellschaft wird auch mit und nach Corona viele Juristen brauchen.** Es lohnt sich also für das Examen am Ball zu bleiben.“

- **Den Tag strukturieren.** Feste Zeitpläne geben Sicherheit. Versuchen Sie so gut es geht zwischen Freizeit und Arbeitszeit zu differenzieren. Vgl. unten die Tipps bei 3. effektiv zu Hause arbeiten. **Tipp von Anna:** „regelmäßiger Tagesablauf und ausreichend (alleine) rausgehen.“
- Tipp von **Luise:** „**Kleine Highlights im Tagesablauf** schaffen: ein Rezept, das man schon immer mal ausprobieren wollte, einen Spaziergang mit gutem Hörbuch machen, sich im offenen Drogeriemarkt ausführlich mit neuen Notizblöcken, bunten Stiften, Markern und Karteikarten ausstatten, alte Freunde aus dem Auslandssemester und dem Sportverein oder Orchester kontaktieren und sich auf ein Zoom Date verabreden.“
- **Musik hilft. Tipp von Sarah:** Ich habe mir bei Spotify eine Playlist (Musik ist in jeder Situation wichtig für mich und hilft mir immer) erstellt und höre sie mir jeden Morgen beim Aufstehen an. Es sind Lieder, die mich motivieren, die mich selbst in dieser Situation bei Laune halten und mich motivieren.“
- **Süßigkeiten und Co. Tipp von Lara:** „Ganz viel Süßes essen, lieber dick als durchgefallen.“ Ja, das geht mir (Anne Sanders) auch so, ich habe um einiges mehr Schokoladecreme und Essigchips in letzter Zeit gegessen als ich das sonst mache. Das ist auch völlig in Ordnung. Zu viel Zucker ist allerdings nicht hilfreich, weil die unvermeidlichen Einbrüche nach dem „Zuckerhoch“ die Konzentration stören. Die leckeren Sachen besser nicht am Schreibtisch lagern, um automatisches Essen zwischendurch zu vermeiden (vor allem bei Chips, die diesen eingebauten Zwang haben, die Packung auf einmal leer zu essen). Lieber in den Pausen holen und bewusst genießen.
- **Professionelle Hilfe suchen.** Examen und Examensvorbereitung ist immer extrem und jetzt ist es noch einmal schwieriger. So schrieb **Felic** „Psychische Probleme die davor erfolgreich bekämpft/eingedämmt wurden, kommen wieder“. Wenn Sie sich in dieser Situation professionelle Hilfe suchen, dann ist das klug und ein Zeichen persönlicher Reife! Darüber nachdenken sollten Sie mal, wenn Sie sich über längere Zeit stark niedergeschlagen und verängstigt fühlen, Ihre Freude an Dingen verloren haben, die Ihnen normalerweise Spaß machen oder wochenlang schlecht schlafen. Jede Universität bietet kostenlose psychologische Beratungsstellen. Ganz am Ende des Dokuments finden Sie eine Liste mit Links zu verschiedenen allgemeinen Beratungsstellen und dem Angebot der Uni Bielefeld.

2. Tipp: Das Beste draus machen!

Tipp 2 ist mit 1 direkt verbunden. Wenn Sie jammern, dass Sie so vieles im Moment nicht machen können, ist dies zwar verständlich, aber unproduktiv und hilft Ihnen nicht weiter.

Besser ist es, wenn Sie aktiv überlegen, wie Sie die derzeitige Situation nutzen können. **Tipp von Antonia:** „Versuchen, das Beste aus der Situation zu machen! Zu Hause Sport machen, spazieren gehen, die vorhandenen Materialien so gut es geht ausschöpfen.“

Gut gefallen haben uns auch die **Ideen von Charlie:**

„Das Positive sehen und fördern:

Die Corona-Krise hat viele Nachteile, jedoch gibt es auch Vorteile:

- Man kann sich seine Zeit noch freier als zuvor einteilen
- Man hat viel Zeit zum Nachdenken und Besinnen
- Man kann viel Positives aus den Erfahrungen dieses Semesters für die Zukunft gewinnen.“

Was kann man machen?

- Können Sie sich normalerweise nicht gut zum konzentrierten Nacharbeiten aufraffen, weil zu viele andere Aktivitäten locken? Jetzt ist das Angebot eingeschränkt. Genau der richtige Zeitpunkt für das **konzentrierte Selbststudium**.
- Machen Sie sich leicht Sorgen um ihr Examen? Sehen Sie die jetzige Situation als **Trainingsphase für die Stressresistenz**. Wenn Sie das alles durchgestanden haben, was soll Ihnen so eine kleine Prüfung noch Angst machen? Welches Hindernis soll Sie je wieder von Ihren Zielen abhalten?
- **Gesetz lesen! Tipp von Luise:** „Einfach mal ganz in Ruhe das BGB, die ZPO, die StPO und die VwVG / das VwVfG durchblättern und lesen, man stößt auf ganz neue Normen, und bekommt einen guten Überblick für den Aufbau der Gesetze, den man sich vielleicht ohne Corona nie so richtig verschafft hätte.“
- **Weniger ist mehr.** Vielleicht haben Sie jetzt nicht alle Bücher zur Hand, die Sie in der Bibliothek hätten, vielleicht haben Sie keinen beck-online/juris Zugang zu Hause, vielleicht ist kein Repetitor zur Stelle, den Sie sofort fragen können, wenn Sie etwas nicht verstehen. Das ist alles kein Grund zum Verzweifeln! Sehen Sie das als Chance, sich darauf zu besinnen, worum es in Jura eigentlich geht: Mit dem Gesetz arbeiten. Genau das müssen Sie auch in der Klausur und in der mündlichen Prüfung. Wir haben heute normalerweise immer so viele Hilfsmittel zur Hand, dass wir nicht immer selber genug nachdenken, was das Gesetz uns sagt. Machen Sie das. Nichts schult den Geist so sehr, wie das konzentrierte Nachdenken über ein Problem. Das ist wie Yoga fürs Gehirn. Wenn Sie das Gefühl haben, das ist anstrengend, dann machen Sie es genau richtig! Und wenn Sie keine klare Antwort finden – und das ist meistens so - überlegen Sie, was für und gegen die verschiedenen Möglichkeiten spricht. Genau das erwartet man in der Klausur von Ihnen.

Um zu sehen, warum das richtig ist, kann man sich das **Ziel von Klausuren** als Prüfungsformat vor Augen führen: Beim Klausurenschreiben geht es nicht um die richtige Antwort, sondern darum, Probleme herauszuarbeiten und auf diese das Gesetz anzuwenden. Bei der Anwendung können Sie Wissen zeigen, aber in erster Linie geht es darum, einen Fall praktisch zu lösen, wie sie es als Richter oder Anwältin später auch einmal müssen. Wenn Sie Ingenieure wären, um mal ein Beispiel außerhalb Jura heranzuziehen, würden wir, um die gleichen Fähigkeiten zu testen, Ihnen als Aufgabe stellen, eine Brücke bauen. Wir würden dann nicht wollen, dass Sie uns einen Aufsatz über

Stahlträger schreiben und zeigen, dass Sie alles über Stahlträger wissen.⁴ Was wir wollen, ist die Brücke, die sie unter Anwendung ihres Wissens bauen. Sie sollen anwenden, nicht einfach wiedergeben. Genau darum geht es auch bei der Falllösung. Das können Sie auch jetzt üben, zur Not nur mit dem Gesetz.

Hierzu kommentierte **Jonathan**: „Die Anregung, aus der Not eine Tugend zu machen und mehr mit dem Gesetz zu arbeiten, finde ich gut. Vlt könnte man das Vorgehen dafür noch etwas detaillierter beschreiben? Ist damit gemeint, dass man sich, bevor man seine Unterlagen durchgeht, das Gesetz intensiv durchgeht und Anwendungsfälle vor dem geistigen Auge bildet? Falls ja, in welchem zeitlichen Verhältnis sollten Gesetzesarbeit und Unterlagenarbeit stehen?“

Antwort von Prof. Dr. Dr. hc. Barbara Dauner-Lieb: „Wenn man einen Fall bearbeitet, sollte man vor dem Examen, immer erst einmal eine Lösung nur mit dem Gesetz suchen, damit man wirklich alle relevanten Vorschriften im Blick hat. Wenn man ein Gebiet erarbeitet oder wiederholt, sollte man sich zuerst einmal nur alle relevanten gesetzlichen Vorschriften suchen, durchlesen, miteinander in Beziehung setzen, um aus dem Gesetz selbst heraus die maßgeblichen Regelungen und Zusammenhänge zu verstehen. Erst dann sollte man zu erläuternden Unterlagen greifen. Ab und zu sollte man sich Regelungskontexte aus dem Gesetz nehmen und versuchen, sie aus sich selbst zu verstehen und einen Kommentar dazu zu schreiben, ohne gleich im Gedächtnis zu kramen, einfach mit den Texten, die man vorfindet. Es kann sein, dass man dann überhaupt nichts versteht. Aber das hat auch einen hohen Erkenntnisgewinn. Erstaunlicherweise finde ich immer noch Normen im BGB, die mir neu erscheinen. Noch häufiger kommt es vor, dass ich eine Norm, die ich vielfach schon gelesen und angewendet habe, plötzlich nicht mehr richtig verstehe, sodass sie mir ganz neu und anders vorkommt. Es ist immer wichtig, dann zu verweilen und sich noch einmal in den Gesetzeskontext zu vertiefen. Eine Methode für Anfänger: jedes Mal, wenn man bei der Arbeit auf eine Norm stößt, macht man einen Kringel mit Bleistift darum. Schon nach sehr kurzer Zeit ergibt sich eine visuelle Landkarte, man erkennt nämlich, dass es Stellschrauben gibt, denen man fast täglich begegnet, und dass es Bereiche gibt, in die man so gut wie nie vorstößt. Das fördert das systematische Verständnis sehr. Noch hilfreicher ist es, wenn man sich angewöhnt, Anspruchsgrundlagen grün zu umkringeln, Einwendungen und Einreden rot, alles andere blau, auch dies fördert den systematischen Durchblick.“

- **Rechtsfragen zu Corona sammeln.** Corona wirft eine Menge Rechtsfragen auf, die im Netz bereits intensiv diskutiert werden, von der Rechtmäßigkeit der aktuellen Ausgangssperren bis zu den aktuellen Anwendungsfällen der Störung der Geschäftsgrundlage. Notieren Sie diese und denken Sie über sie nach. Vielleicht fallen Ihnen selbst Fragen dazu ein. Nicht nur die Klausuren und mündlichen Prüfungen der nächsten Jahre werden voll von diesen Fragen sein, sondern Ihre künftige Arbeit z.B. als Anwältinnen und RichterInnen. Und Sie können üben, Jura auf aktuelle Fragen anzuwenden, die Menschen wirklich interessieren und für die es keine Lösungsskizze gibt. Da muss man selber denken!
- Wenn Sie sich nicht konzentrieren können, dann lesen Sie Bücher oder längere Artikel zu **politischen/juristischen Themen**, wie z.B. „Verschlussache Karlsruhe“ oder

⁴ Das Beispiel kommt aus *Fischl/Paul, Getting to Maybe – How to Excel on Law School Exams, 1999.*

Beiträge auf dem Verfassungsblog. Einen guten Juristen macht (gerade in der mündlichen Prüfung – auch aus, dass er über gesellschaftspolitische Fragen informiert ist.

3. Tipp: Effektiv zu Hause arbeiten

Wenn die Bibliothek geschlossen ist (zu Materialien vgl. Tipp 6), dann heißt es zu Hause zu lernen. Das ist für viele von uns gar nicht so einfach, denn hier fehlt oft Struktur und soziale Kontrolle, um sich so zu konzentrieren, dass tiefe Arbeit möglich wird. Hier sehen nicht so viele, wie oft man Kaffee kocht, die Wohnung putzt, mit Freunden chattet, Netflix binged oder im Netz rumklickt. Dieser Tage ist das Risiko besonders hoch, dass man nur noch auf den Nachrichtenkanälen rumhängt und die nächste Hiobsbotschaft zur Virusentwicklung liest. Außerdem fällt einem zu Hause bald die Decke auf den Kopf. Wie Sie schon oben bei den Ergebnissen der Umfrage sehen, sind Sie damit keineswegs allein. **Alex** beschreibt es perfekt: „Die größte Herausforderung besteht darin sich auf das Lernen zu 100 % zu fokussieren. (...) Diese Antriebslosigkeit führt momentan leider dazu, dass meine Konzentrationsspannen nur von kurzer Dauer sind und ich seit ca. 2 Wochen mich weder richtig erholte habe - noch aber produktiv war. Ich würde mir wünschen, dass ich mich wieder richtig konzentrieren kann - und ich wünsche mir die Bibliothek zurück.“ Was tun?

Tipp: *Margarete Stokowski*, Zehn Regeln fürs Überleben im Homeoffice <https://www.spiegel.de/kultur/homeoffice-zehn-regeln-zum-ueberleben-kolumne-a-4bf38703-7677-424a-8e78-e94318008710>

Was kann man machen?⁵

- Ein **fester Tagesablauf** hilft, raten die Teilnehmenden. **Tipp von Jana:** „Feste Zeiten für sich selbst setzen zu denen man lernt, isst oder sich mit seiner Familie beschäftigt.“ **Shari:** „klare Absprachen mit Mitbewohnern oder Familienmitgliedern hinsichtlich der Zeiten, in denen man für sie verfügbar ist/keine ständig "offene" Tür.“ **Tipp von Victoria:** „Ich stehe zur selben Zeit auf, wie sonst auch. In der halben bis 3/4 Stunde, die ich normalerweise für den Weg ins Juridicum brauche, mache ich etwas Sport. Es gibt viele Youtube-Workouts für zuhause, wo man keine Sportgeräte o.Ä. braucht. Mein Schreibtisch ist vom Vortag aufgeräumt. So kann ich "frisch" in den Tag starten. Mein Handy liegt in der anderen Ecke des Raumes, damit ich mich von Nachrichten etc. nicht ablenken lasse. Ich beginne dann immer mit der Abfrage von Karteikarten. So habe ich auch meinen "normalen" Lerntag begonnen. Wenn ich damit fertig bin, gönne ich mir eine 20 Minuten Kaffee- oder Teepause. Dann arbeite ich Fälle durch und schreibe mir neue Karteikarten. Zwischendurch mache ich immer Pause (Pomodoro-Technik)⁶. Abends räume ich meinen Schreibtisch auf. So habe ich zumindest "das Gefühl", ich sei in der Bibliothek, beende nun meinen Lerntag und habe jetzt "Feierabend". Bei der Strukturierung können Vorlesungen per Zoom helfen, die nicht aufgezeichnet werden. **Marina:** „Feste Zeiten der Vorlesungs-Zoom-Meetings finde ich

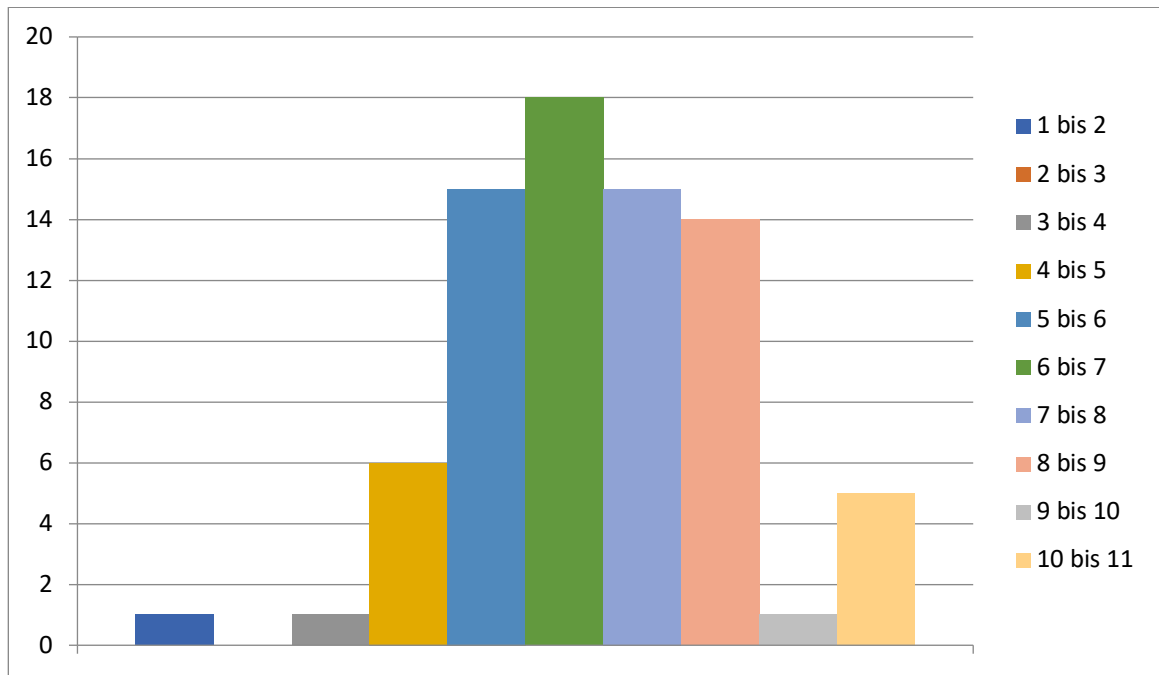
⁵ Nicht jeder braucht diese Tipps. Aus unserer Umfrage wissen wir, dass einige mit festen Zeitplänen arbeiten, während andere einfach so lange lernen, wie sie sich konzentrieren können und damit gute Erfahrungen machen. Finden Sie Ihren eigenen Weg! In der aktuellen Situation der Unsicherheit glauben wir aber, dass das Risiko der Ablenkung besonders groß ist und die hier vorgeschlagenen Tipps etwas Halt geben können.

⁶ Die wird unten erklärt.

persönlich eher unpraktisch, kann aber auch verstehen, dass es manchen hilft, wenigstens etwas Struktur in dem sich wohl immer wiederholenden "Alltag" zu erhalten.“

- Auf der Grundlage Ihres Lernplans **Wochen- und Tagespläne machen**⁷ und so viele Miniziele setzen. Das visualisiert den Fortschritt. Tipp von **Luisa**: „an dem ursprünglichen Lernplan weitestgehend festhalten.“ Tipp von **Luise**: „Lernplan erstellen, so freut man sich auf die abwechselnden Rechtsgebiete während des Wochenverlaufs und kann **abends immer ein „Kästchen“ abhaken** (und: nicht zu streng mit sich sein, wenn sich der Lernplan doch um ein paar Tage verschiebt).“
- **Jonathan** bat um Einschätzungen/Tipps, **wie viele Sprünge von Rechtsgebiet zu Rechtsgebiet am Tag** sinnvoll sind: Antwort von Frau Prof. Dr. Dr. h.c. Barbara Dauner-Lieb: „mehr als zwei Rechtsgebiete würde ich am Tag nicht bearbeiten, er verfare dann. Innerhalb eines Rechtsgebietes würde ich aber mindestens im Abstand von 90 Minuten die Formate wechseln, lesen, Karteikarten wiederholen, Fälle lösen.“
- **Nutzen Sie Ihren Biorhythmus**. Wenn Sie morgens besonders produktiv sind, dann legen Sie die Arbeitszeit morgens ein, so dass Sie früh freimachen können. So rät **Jonathan**: “Versuchen, früher als sonst aufzustehen (zB um 6 Uhr): an den Lerntagen, an denen ich früh an den Sachen sitze und früher fertig werde, geht es mir deutlich besser. Aber wahrscheinlich ist das Typsache und nicht verallgemeinerbar.“ Da hat er Recht. Jonathan gehört offensichtlich zu den morgens aktiven „Lerchen“, ist also ein Mensch, der morgens besonders produktiv ist. Für die abends und nachts natürlicherweise aktiveren „Eulen“, ist es dagegen völlig in Ordnung, wenn Sie nachts die Bücher aufklappen. Finden Sie heraus, was für Sie funktioniert.
- In diesem Zusammenhang bat **Jonathan** um Einschätzungen/Tipps **wie viele Stunden Lernen am Tag** wissenschaftlich überhaupt **sinnvoll sind**. **Hier** können wir auf Erfahrungswerte aus unserer Umfrage unter Examensabsolventen zurückgreifen, an der 151 Personen teilgenommen haben. Wie Sie hier sehen, gaben die meisten an, zwischen fünf und neun Stunden täglich gearbeitet zu haben. Da hier allerdings Pausenzeiten nicht extra abgefragt wurden, sollte man diese Zeiten nicht überschätzen.

⁷ Zu solchen Lernplänen: *Scraback*, JA 2017, 1409.



Stefan II hat völlig Recht: „Insbesondere sollte man keine übermäßigen Erwartungen an die tägliche Lernzeit stellen. Ich habe mit 6 Stunden reiner täglicher Lernzeit von Montag bis Freitag und einer Probeklausur am Samstag sehr gute Erfahrungen gemacht.“ Wir würden beide sagen, dass das schon ziemlich gut ist. Wenn Sie vier Stunden wirklich konzentrierte Netto-Lernzeit (also abzüglich Smartphone-, Putz-, und Toilettenpausen) auf die Uhr bekommen, sind Sie schon besser als viele. Vermeiden Sie in der konzentrierten Phase Pseudo-Arbeit,⁸ also zB das Rumsitzen am Schreibtisch mit den Unterlagen vor sich und den Augenwinkeln auf dem Smartphone. **Tipp von Yunus:** „Einen Gang zurück schrauben und versuchen bei weniger Lernzeit effektiver zu arbeiten, damit der Arbeitsalltag im Zimmer/Wohnzimmer nicht zu monoton wird.“

Mehr als sieben Stunden wirklich konzentrierte Netto-Arbeitszeit halten wir für praktisch unmöglich. **Prof. Dr. Dr. h.c. Barbara Dauner Lieb:** „Nachtrag aus eigener Erfahrung: man könnte und müsste vielleicht noch differenzieren. Ein schwieriges Gebiet aufarbeiten und wiederholen, eventuell sogar das eine oder andere im Gedächtnis speichern..... Da sind 4 Stunden ganz toll, mehr schafft man nicht. Noch ein bisschen Arbeit an einem Examensfall, also praktische Umsetzung, das schafft man dann vielleicht auch noch abends, meines Erachtens kommt es wirklich ein bisschen auf die Abwechslung an, eigentlich müsste jeder Kandidat darüber reflektieren, welche verschiedenen Formate er für seine Vorbereitung einsetzt.“

- **So tun als ginge man in die Bibliothek: Tipp von Marisa:** „Den Weg in die Bib simulieren, indem man sich morgens ganz normal fertig macht, evtl. schminkt und Kleidung anzieht, in der man genauso raus gehen würde. Außerdem morgens frische Luft bekommen durch Lüften oder einen kurzen Spaziergang.“ Das ist ein super Tipp! Solche Tipps empfehlen auch Menschen, die immer im Homeoffice arbeiten. So berichtete ein Mann, er ziehe eine Krawatte an, ginge aus dem Haus für einen kurzen

⁸ Zum Begriff "Pseudo-Work" Cal Newport How to become a straight A-student

“Arbeitsweg“ und kehre dann zurück zum konzentrierten Arbeiten ins Homeoffice. Das hilft auch gegen die Gammelei, die wir uns jetzt leider alle leicht angewöhnen: So rät Laura: „Mir hilft es, mich ordentlich anzuziehen und nicht den ganzen Tag in der Jogginghose zu verbringen.“

- **Erst Lernen, dann putzen!** Nicht darüber nachdenken, wo und wie man lernt, und ob es da sauber genug ist. Das ist ein Trick des Gehirns, das Prokrastinieren zu rechtfertigen. Das wissen wir ja alle. Also, erstmal anfangen, dann in der Pause putzen.
- Legen Sie sich eine **Routine** zu. Die größte Schwierigkeit ist es anzufangen. Fangen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit an zu Lernen und beginnen den Lerntag mit einem kleinen Ritual, z.B. eine Tasse Tee oder Kaffee kochen und mit zum Schreibtisch nehmen. Dann weiß Ihr Gehirn, dass jetzt gelernt wird. Solche guten Angewohnheiten machen den Lernalltag leichter. **Tipp von Elli:** „Außerdem versuche ich einen festen Tagesablauf zu haben indem ich früh aufstehe und mein Lernen immer mit Karteikarten beginne. Das ist für mich am einfachsten ins Lernen reinzukommen.“ Den Wert einer guten Routine zeigt diese Meldung von **Sebastian:** „Ohne geregelten Tagesablauf fehlt die Routine. Es fällt deutlich leichter zu lernen, wenn man jeden Tag konstant lernt. Sobald das mal ausfällt bzw. man aus der Routine fällt, fällt es mir persönlich schwer wieder damit anzufangen. Erst recht, wenn dies zuhause stattfinden muss, da ich dort wesentlich weniger konzentriert bin als in der Bibliothek.“
- **Konzentrierte Phasen und Pausen abwechseln** und einen festen **Feierabend** einplanen. In der Bibliothek ist es einfach, bewusst Pause und Feierabend zu machen. Hier gehen Sie hin und wieder raus und irgendwann nach Hause. Aber auch in der häuslichen Isolation sollte man zwischen bewussten Arbeits- und Ruhephasen unterscheiden, sonst verbringt man die ganze Zeit mit lascher Pseudoarbeit, in der man nichts schafft, aber auch nichts Schönes macht.
- Die **Pomodoro-Technik** nutzen, wenn Sie Probleme haben, den Einstieg in die Arbeit zu finden und die Finger vom Smartphone zu lassen. Dafür eine Küchenuhr oder das Handy auf 25 Minuten stellen, ein Ziel setzen, was Sie in dieser Zeit machen wollen und dann arbeiten. Am Ende der 25 Minuten macht man 5 Minuten Pause. Nach vier Einheiten (sog. Pomodori) eine längere Pause von 30 Minuten einlegen. Die kurzen Abschnitte helfen dem Gehirn, sich zu konzentrieren und nicht angesichts des großen Bergs an Arbeit den Mut zu verlieren. Außerdem motivieren die Erfolgserlebnisse zwischendurch, wenn Sie einen Abschnitt geschafft haben. **Stefanie** ärgert sich über „Keine klare Struktur zuhause. Verzettlung beim Stoff oder komplett unmotiviert überhaupt anzufangen.“ Die Pomodoro-Technik hilft hier. Wenn Sie festlegen, wieviel Stoff Sie in einer bestimmten Pomodoro-Einheit schaffen wollen, dann verzetteln Sie sich nicht so leicht.
- **Feste Pausenzeiten** festlegen, in denen Sie aufstehen und sich bewegen, Wasser trinken und ein paar Sport- oder Yogaübungen machen. Wenn ich, Anne Sanders, arbeite, mache ich immer wieder Pilates- oder Yogaübungen zwischendurch. Wer mag, kann auch gute Musik auflegen und ein bisschen tanzen. Das bringt den Geist und das Blut wieder in Bewegung und schafft positive Energie. Wenn Sie sich im Homeoffice

schlecht konzentrieren können, hilft das wirklich. Aber bitte nicht zu lange! Also nicht nur den Anfang der Pause, sondern auch das Ende festlegen.

- **Ablenkungen durch das Smartphone etc vermeiden.** Falls Sie es noch nicht wussten: Multitasking funktioniert nicht, das ist wissenschaftlich erwiesen. Unser Gehirn kann sich nicht auf mehrere Sachen gleichzeitig konzentrieren. Es hüpfte vielmehr zwischen verschiedenen Themen hin und her. Mit jedem „Themenwechsel“ im Kopf, muss man sicher aber wieder neu eindenken. Daher: lieber wenige Stunden am Tag konzentriert lernen als ewig mit einem Skript rumsitzen, das man nach und nach bunt anmalt, während man alle paar Minuten den nächsten Corona-Graphen oder die Seite des JPA checkt. **Tipp von Jonathan:** „Das Handy ausschalten und nicht stündlich die Website vom OLG aktualisieren (ok, ich schaffe es selbst nicht, aber es ist zumindest ein lohnendes Ziel).“ **Tipp von Victoria:** „Das Handy in die andere Ecke des Raumes oder ggf. in einen anderen Raum zu legen, ist für mich enorm wichtig, damit ich mich nicht ablenken lasse.“ **Tipp von Jule:** „Mir hat es bisher sehr geholfen, das Handy während des Lernens komplett aus dem Raum zu verbannen.“ Die beiden Tipps mit dem Handy im anderen Raum funktionieren übrigens wirklich. Man hat in wissenschaftlichen Studien festgestellt, dass sich Menschen selbst mit umgedrehten und ausgeschalteten Handys weniger gut konzentrieren können! **Tipp von Luise:** „Sich selbst und den inneren Schweinehund mit kleinen Tricks überlisten: Handy in den Flugmodus schalten und in einen anderen Raum legen, Schreibtisch abends leerräumen, die Apps für überflüssige soziale Medien (Facebook, Instagram) temporär auf dem Handy löschen. Um in Kontakt mit anderen zu bleiben kann man auf die Portale noch über den PC zugreifen & momentan verpasst man sowieso nicht viel an dieser Front.“
- Tipp von Uschi: **„Dumme Angewohnheiten brechen.“** Sie beschreibt etwas, das sicher vielen so geht: „Ich habe mir richtig doofe Angewohnheiten zugelegt. Schlafen bis 9, youtube bis 12 und dann ist der Tag schon gelaufen.“ Das kennen sicher viele. Youtube und co sind so gemacht, dass das Ausschalten ähnlich schwierig ist, wie das Weglegen einer angebrochenen Tüte Chips. Da hilft nicht übermenschliche Willenskraft, die ist nämlich irgendwann aufgebraucht (echt), sondern den Einstieg vermeiden. Wenn man z.B. morgens direkt nach dem Aufwachen zum Handy etc greift, um Youtube zu schauen, dann eine neue Morgenroutine zulegen, z.B. eine kleine Yogaeinheit, dann Duschen, Frühstück und dann los... Wenn es schwer fällt, Handy in einen anderen Raum legen, dann hört das „nur einen kleinen Film schauen-Teufelchen“ auf der Schulter schneller auf.
- Sich mit Freunden **gegenseitig unterstützen**, z.B. gemeinsam Bäume bei „Forest“ (Konzentrations-App) pflanzen, sich zu bestimmten Zeiten zum Reden oder Chatten verabreden (aber nicht zu lange!), Lernzeiten stoppen und dann vergleichen (nur wenn der Konkurrenzdruck Sie nicht zu sehr belastet. Wenn Sie aber eher träge sind, kann das helfen). Wer nur allein ist, wird schnell trübsinnig. Schaffen Sie sich den sozialen Rahmen, den Sie brauchen.
- Innerhalb der Wohnung/im Zimmer wenn möglich den **Lernort wechseln**. Z.B. auf den Balkon, wenn es einen gibt, in den Kellerraum, wenn der nicht zu kalt ist, vielleicht gibt es einen Speicher auf dem Dach, der nicht benutzt wird? Zimmer hin und wieder umräumen, andere Poster aufhängen, Schreibtisch umstellen, so sieht alles etwas anders

aus. Lernen in Bewegung funktioniert, selbst wenn Sie nur in Ihrem Zimmer herumgehen können.

- **Nicht (zu viel) im Bett** lernen. Das stört die Schlafhygiene und gerade jetzt brauchen Sie die Kraft, die aus möglichst gutem Schlaf kommt. Das Bett sollte fürs Schlafen und ... Sie wissen schon was ... reserviert sein. Und für die Zeit, in der Sie einfach mal die Decke über den Kopf ziehen und weinen wollen, sollte ihr Bett ein schützendes Nest und nicht der Ersatzschreibtisch sein.
- **Draußen** frische Luft schnappen und Vitamin-D tanken so lange es möglich ist. Das muss jetzt leider allein oder mit den Mitbewohnern, immer in sicherem Abstand, stattfinden. Wenn Sie haben, nutzen Sie einen Balkon. Versuchen Sie, Tageslicht zu kriegen. Das ist wichtig für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, gesunden Schlaf und Immunsystem. **Tipp von Maxime:** „Wenn man die Schnauze voll hat, sollte man nach der absolvierten Lerneinheit ruhig draußen einen Spaziergang an der frischen Luft machen, um etwas den Kopf frei zu bekommen. Das hilft ebenso bei einer Lernblockade.“
- **Sich selbst belohnen.** **Charlie** empfindet es als Herausforderung „Diszipliniert mehrere Stunden zu lernen ohne Aussicht auf übliche Belohnungen.“ Linda Ernst, SHK am LS Sanders rät dafür: „Neue Belohnungen schaffen. Sei es gutes Essen, Sport, Videochat mit Familie oder Freunden, Glas Wein, heißes Bad, etc. Damit man motivierter arbeitet und abends sagen kann: „Das habe ich mir jetzt verdient“.“

4. Tipp: Die Lerngruppe gut nutzen

Jetzt ist nicht nur die Zeit der konzentrierten Einzelarbeit, sondern auch der Lerngruppe. Natürlich nicht für AG-Treffen an einem Ort, denn Sie wollen Corona ja nicht verbreiten helfen. Aber mit elektronischen Medien können Sie sich gegenseitig beim Lernen unterstützen.

Was kann man machen?

- **Klausuren schreiben ohne Klausurenkurs⁹:** Schreiben Sie Klausuren und korrigieren Sie die Arbeiten gegenseitig. Seien Sie möglichst konstruktiv, äußern Sie alles, was Ihnen an der Klausur des Gegenübers auffällt, positiv und negativ. Überlegen Sie, ob Sie verstehen, was der andere da schreibt. Wenn nicht, sagen Sie das ehrlich. Ist die Argumentation lückenlos und überzeugend? Damit meinen wir nicht, dass alles geschraubt klingen soll, oder dass die Sätze lang sind, im Gegenteil! Entscheidend ist, ob da jemand eine Argumentation entwickelt, in der ein Gedanke an den anderen gereiht wird wie Perlen auf einer Schnur. So nehmen Sie die Rolle des Korrektors ein und schärfen den eigenen Blick für das, was funktioniert und was nicht. Das ist auch außerhalb von Corona eine gute Übung, jetzt aber besonders nützlich und gut umsetzbar.

Super die tollen Tipps von Luise: „Mir fehlen besonders das regelmäßige Feedback und die Struktur aus den Referendararbeitsgemeinschaften. Daher versuche ich momentan viele Klausuren zu lösen. So kann ich direkt im Anschluss kontrollieren, an welchen Stellen es noch hakt. Ein Lerneffekt ist immer garantiert und es übt, Ruhe zu bewahren, wenn man

⁹ Ja, die Unis und Repls bieten auch jetzt Klausurenkurse online an. Super! Trotzdem sollten Sie es mit dem Tipp mal versuchen!

einen Sachverhalt vor sich hat, von dem man zunächst nur Bahnhof versteht. Meistens gelingt nach ein paar ruhigen Überlegungen doch eine Lösungsskizze. Über den JuS Klausurenfinder kann man im Internet sowohl für das erste als auch für das zweite Examen Klausuren jeweils nach Rechtsgebieten sortiert finden und dann über Beck Online auf sie zugreifen (<https://rsw.beck.de/zeitschriften/jus/klausurfinder>). Damit man auch mal eine Klausur ausformuliert, empfiehlt sich eine kleine Zweier-AG. Eine Freundin und ich schicken uns immer montags jeweils einen Klausursachverhalt per Mail zu, den wir zuvor selber gelöst für uns haben. Bis Donnerstagabend muss der andere die Klausur lösen und per Mail zurückschicken. Wir korrigieren dann jeweils die Klausur des anderen. Freitagnachmittags verabreden wir uns online, um die zwei Klausuren gemeinsam durchzusprechen und Feedback zu geben. Und danach kann man sich dann auch mal zur Belohnung ein gemeinsames Stück Kuchen genehmigen.“

- **Mündliche Prüfungen üben.** Dieser Tipp kommt von einem langjährigen Prüfer und Mitarbeiter eines JPA. Das ist besonders gut vor der mündlichen Prüfung, wenn Sie alle schon mal gesehen haben, wie so eine Prüfung aussieht. Für jede Session legen Sie neu fest, wer der Prüfer für welches Rechtsgebiet und wer der Prüfling ist. Sie können es auch mal so machen, dass eine von Ihnen die Prüferin für ein Rechtsgebiet ist und alle anderen Prüflinge. Die Prüfer bereiten Fragen und kleine Fälle vor, die die Prüflinge mündlich lösen müssen. Auch hier versetzen Sie sich in die Rolle der Prüfer und das ist eine gute Übung. Ziel ist auch hier möglichst viel Feedback zu geben. In der Sache genau und im Ton freundlich und konstruktiv sollte das Motto sein. Je mehr Sie gegenseitig lernen, desto mehr haben Sie davon. Wenn Sie sich alle nicht trauen, etwas zu sagen, hat keiner etwas davon.
- AGs **per Skype, Zoom, Adobe Connect etc.**, abhalten so lange das Rep ausfällt. Im Zweifel haben Sie mehr technisches Verständnis als viele in Uni und Rep. Nutzen Sie das und halten Sie die AGs ab so gut es geht, mit viel persönlicher Interaktion.
- Richten Sie sich eine **gemeinsame Cloud** ein. In den meisten Lerngruppen bereitet ein Teilnehmer etwas vor und bringt es ausgedruckt für die anderen Teilnehmer mit. Wenn Sie sich eine gemeinsame Cloud einrichten, können alle Teilnehmer auf die dort hochgeladenen Dateien gebündelt an einem Ort zugreifen. Außerdem können Sie so Aufsätze oder andere Materialien miteinander teilen.
- **Gegenseitige Kontrolle des Lernfortschritts.** Man kann sich z.B. über den Tag hinweg zum Pausenchatten verabreden (siehe Tipp 3) und sich dabei motivieren und Arbeitszeiten vergleichen.¹⁰ So kann man die soziale Kontrolle schaffen, die einem sonst in dieser Situation fehlt.

5. Tipp: Mündliche/schriftliche Prüfung wird abgesagt, was jetzt?

Für einige von Ihnen sind die Klausurtermine oder die mündlichen Prüfungen abgesagt worden und Sie wissen nicht, wann es weitergeht. Da fragt man sich natürlich, was man jetzt

¹⁰ Das ist eine gute Übung für Leute, die einen Tritt in den A. brauchen, um sich zu motivieren. Leute, die sich sowieso ständig vergleichen und in Panik verfallen, sollten hier vorsichtig sein, dass sie Ihren Stress nicht noch steigern. Letztlich zählt beim Lernen mehr konzentrierte Intensität, weniger die Dauer.

machen kann. Ohne festen Termin kann man die Intensität schlecht aufrechterhalten. Wir wollen Sie daher ermutigen, die Zeit zu nutzen, einen neuen Zugang zu erarbeiten, der Ihnen hilft, insgesamt besser zu werden.

- **Wiederholen und vertiefen.** Jura ist wie eine Wendeltreppe, man begegnet immer den gleichen Problemen, aber sieht sie aus anderem Blickwinkel. Wiederholen Sie, was Sie schon können und versuchen Sie, Verbindungen zu anderen Bereichen zu entwickeln.
- Wahrscheinlich haben Sie Zugang zu den Datenbanken des Examen- und Klausurenkurses Ihrer Fakultät. Wahrscheinlich haben Sie schon einen ganzen Stoß von Aufgaben und Lösungen kopiert oder gespeichert. In Köln finden Sie etwa in den Materialien des Examenkurses für das Zivilrecht für jedes Rechtsgebiet Klausuren und Lösungen nach Schwerpunktproblemen „sortiert“. Sortieren und analysieren Sie diese Fälle und Lösungen nach „**Problemstrukturen**“. Achten Sie dabei darauf, welche Probleme des BGB miteinander Cluster bilden, also typischerweise gemeinsam auftreten. Entwickeln Sie „**Problemmaps**“ für das BGB. Finden Sie etwa heraus, welche erbrechtlichen Probleme im Examen überhaupt vorkommen und in welchen Konstellationen. Sie werden dann feststellen, dass das Thema Erbschein oft vorkommt, meist in Konstellationen aus dem Sachenrecht. Der Erbschaftsbesitz wird immer auch Fragen des gutgläubigen Erwerbs aufwerfen usw. Nehmen Sie sich die Zeit über solche Zusammenhänge nachzudenken und diese Zusammenhänge zu notieren. Wenn Sie dabei merken, dass Ihnen Grundlagen in einem bestimmten Bereich fehlen, lesen Sie gleich ein paar Seiten nach und füllen Sie die Lücke.
- Wenn Sie vor der mündlichen Prüfung „festsitzen“, dann können Sie die Zeit auch nutzen, sich mit dem zu beschäftigen, was manchmal auch mündlich geprüft wird, aber oft beim Lernen zu kurz kommt: **Methoden und Rechtsgeschichte.**
- Wenn Sie das Mündliche vor sich haben, aber so unzufrieden mit Ihren Vorpunkten sind, dass Sie in den **Wiederholungsversuch** gehen wollen, können Sie auch wieder anfangen, sich mit Klausuren zu beschäftigen.
- Immer nützlich ist es, sich mit **aktuellen Entscheidungen** der obersten Gerichte oder **Reformvorhaben des Gesetzgebers** zu befassen. Kostenlose Entscheidungsbesprechungen und Überblicke über aktuelle Gesetzesvorhaben finden sich etwa beim Verlag Rolf Schmidt (<https://www.verlag-rolf-schmidt.de/aktuelles-2020>) oder auch auf Legal Tribune Online (<https://www.lto.de/>). Bei aktueller Rechtsprechung nicht einfach den Fall und die Lösung auswendig lernen, sondern überlegen, was das Problem des Falles war und ob und wie ein anderer Sachverhalt die Lösung verändert hätte. Genau darum geht es in Klausuren und auch in der mündlichen Prüfung.

6. Tipp: Online Angebote gut nutzen

Das Rep macht dicht Sie haben sonst keine Unterlagen zu Hause? Das Angebot Ihrer Uni ist nicht so gut? **Felic:** „Teilweise halten Dozenten im Universitätsrep schlicht keine

Onlineaktivitäten ab und laden auch nichts hoch, sodass ganze Rechtsgebiete nicht behandelt werden.“ Schauen Sie mal, was alles online angeboten wird:

Was kann man machen?

- In Bielefeld und Münster gibt es den Zugriff auf **umfangreiche Skripten** des Münsteraner Uni-Reps. Fast jede Fakultät bietet ihren Studierenden ähnliches an. Erkundigen Sie sich!
- **Tipp von Shari:** „Besonders hilfreich (nicht nur in der jetzigen Situation) sind für mich die Online-Lektionen der Uni Münster.“
- In Köln gibt es ein großes Angebot von **Examensklausuren** mit Lösungen, die Sie in Ihrer AG reihum schreiben und gegenseitig korrigieren können (siehe oben).
- Über VPN ermöglichen die meisten Unis einen Zugriff auf den **Springer-Verlag**, der eine Menge juristischer Lern- und Fallbücher zu allen Gebieten (besonders Zivil- und Strafrecht) anbietet. Diese kann man idR als E-Books oder pdf herunterladen. (https://www.springer.com/de/product-search/discipline?to-pic=R1200X,R12018,R12026,R12034,R12040,R12050,R12060,R12070,R12080,R12090&disciplineId=civillaw&facet-type=type_book&facet-category=category-book_pcytextbook&returnUrl=de%2Fjura%2Fprivatrecht-zivilrecht).
- **Beck-Online** gibt inzwischen Studierenden Zugriff.
- **Juris-Zugang für Studierende** kostet jetzt einmalig 5€
- Für das Öffentliche Recht empfehlenswert die Fallsammlung auf <http://www.saarheim.de/klausur.htm>
- Kostenlose (recht aktuelle) Skripten, die für einen Überblick reichen sollten auf: <https://www.repetitorium-hofmann.de/skripten/>
- Online-Zeitschriften wie die ZJS (<http://www.zjs-online.com/>) oder ZIS (<http://www.zis-online.com/>) enthalten lehrreiche Beiträge und auch Klausurfälle.
- Auch sehr gute **Lehrvideos** sind online zu finden, z.B. die großartigen Angebote von Prof. Dr. Stephan Lorenz aus München.
- Unter der **Podcasts**-App von Apple finden Sie auch tolle Podcasts aus München zu verschiedenen Themen. Insbesondere die Crashkurse, bei denen in wenigen Stunden ein Rechtsgebiet aufbereitet wird, eignen sich super zum Wiederholen, damit der Stoff nicht vergessen wird. **Tipp von Elli:** „Die Podcasts der LMU München helfen einem weiter, da man das Gefühl hat, in eine Vorlesung gehen zu können.“
- Gehen Sie **nicht nur auf die offizielle Homepage** der Fakultät. **Stöbern** Sie bei den einzelnen Lehrstühlen und Institutionen.

- **Tipp von Yunus:** „Die Angebote sind mittlerweile sehr umfangreich und werden oft auf social media (Instagram) verbreitet, sodass man sich über die Fülle der Angebote durch Suchen besser bewusst wird.“
- Schauen Sie ab und zu auch ins **Internet**, wenn sie **Antworten auf konkrete Fragen** brauchen. Wikipedia ist z.B. teilweise ganz vorzüglich. Vor allem findet man dort schnelle Antworten und Überblicke zu Detailproblemen, für die man sonst eigentlich in die Bibliothek gehen müsste. Zudem können Sie einige Dinge auch einfach googeln. Dabei werden Ihnen oft Materialien anderer Universitäten angezeigt (z.B. AG-Fälle oder Skripten).
- Im Netz ist aber auch **Vorsicht** angezeigt. Da tummeln sich auch viele Menschen, die Dinge falsch oder zumindest missverständlich erklären. Außerdem können Unterlagen veraltet sein. Daher wachsam bleiben und das, was Sie da so hören und lesen kritisch hinterfragen. Machen Sie sich zur Gewohnheit, allem zu misstrauen, was sie nicht verstehen. Das ist ohnehin das Kennzeichen eines guten Juristen!
- **Lieber analog?** Dann sind Sie nicht allein. **Sebastian** schrieb uns: „Außerdem ist das Lernen bzw. Arbeiten mit digitalen Medien wesentlich schwerer als mit analogen Medien. E-Books sind für mich einfach nicht so effizient wie richtige Bücher.“ Wenn Ihnen das auch so geht, dann machen Sie sich nichts draus. Die Bibliotheken öffnen bald wieder und das konzentrierte, intensive Arbeiten mit dem einen Buch oder Skript, das Sie zu Hause haben, ist ohnehin besser als zwischen vielen Quellen hin- und herzuspringen. Und selbst wenn Sie einfach nur mit dem Gesetz arbeiten (siehe Tipp 2) dann ist das vielleicht das Beste, das Sie für Ihre Juristenentwicklung tun können.

7. Tipp: Kinderbetreuung

Wenn man Kinder hat, die jetzt weder in die Kita noch zur Oma können, haben Sie es mit einer doppelten Herausforderung zu tun, so wunderbar Kinder auch sind.

Was kann man machen?

- Gerade ältere Kinder verstehen, wenn die Eltern sich eine gewisse Zeit um wichtige Aufgaben kümmern müssen. Auch Kinder fühlen sich gern wichtig und nützlich. Wenn Kinder in der Zeit eigene „**wichtige Aufgaben**“ übertragen bekommen, kann man die Ergebnisse später gemeinsam bewundern.
- Wenn Kinder schon lesen können und brauchbare Bücher im Haus sind: spielerisch das **Buch als Abenteuer** entdecken und **kleine Aufträge** erteilen: welche Figur gefällt Dir am besten? Kannst du die Geschichte in wenigen Worten erzählen? Kannst du die Geschichte malen?
- So lange Onlinebestellungen funktionieren: **mit Kindern stricken, häkeln, weben, sticken, basteln**. Anleitungen gibt es für die Eltern bei YouTube. Kleinere Projekte gelingen sehr schnell. Etwas ältere Kinder können dann auch schon einmal 1 Stunde allein weitermachen und in der Zeit können Eltern arbeiten.

- **Machen Sie Ihren Frieden mit der Situation.** Trotz all der guten Tipps, die gerade im Netz kursieren, haben Sie einfach weniger Zeit zum ungestörten Lernen als andere. Wir können Ihnen aber immerhin sagen, dass gerade Eltern super darin sind, die wenige Zeit sehr konzentriert zu nutzen und so oft erfolgreicher sind als andere, die viel mehr Zeit haben. Das war jedenfalls ein Ergebnis unserer Umfrage unter Examenskandidaten, die wir gerade auswerten. Hier nur ein besonders gutes Beispiel:

Milena: „Ich habe täglich intensiv vier Stunden gelernt und den Rest der Zeit meiner Familie gewidmet. Mein Mann ist im Schichtdienst, wir haben einen Hund und eine sehr junge Tochter. Gelernt wurde nachts und auf eigene Faust. Das Ergebnis ist zufriedenstellend.“

Anhang: Psychologische Beratungsangebote

Allgemein:

- **SeeleFon**
 - Telefon (**kostenpflichtig!**) und E-Mailberatung
 - Für psychische Erkrankungen und Angehörige der Erkrankten
 - Angebot kann anonym wahrgenommen werden
 - Wegen Corona-Pandemie erweiterte Beratungszeiten: Aufgrund des gestiegenen Informationsbedarfs wegen der Corona-Pandemie hat der BApK bis auf weiteres die Beratungszeiten erweitert. Sie erreichen uns unter 0228 71 00 24 24 vorerst:
 - Montag bis Freitag: 10:00-20:00
 - sowie Mittwoch bis 21:00
 - und Samstag: 14:00-16:00
 - <https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>
- **Telefonseelsorge**
 - Beratungsangebot der Kirchen gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
 - Auch als App, sonst E-Mail, Telefon, Chat oder Vorort-Beratung
 - Kostenfreie Nummern: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222
 - <https://www.telefonseelsorge.de>
- **Krisendienste**
 - Hauptsächlich für Depressionen
 - Für jeden Wohnort gibt es Krisendienste in der Nähe
 - Hier kann man seine PLZ angeben und Angebote in der Nähe finden: https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen/geo_lat/33602/geo_lat_range/50
- **Gesellschaft für Sozialarbeit**
 - Paar-, Lebens-, Familienberatungsstelle
 - Informations- und Klärungsgespräche bei der Suche nach geeigneten Hilfen
 - Beratung für Einzelne, Paare (unabhängig von der sexuellen Orientierung) und Familien
 - Beratung auch online (<https://psychologischer-beratungsdienst.beranet.info>)

- <https://www.gfs-bielefeld.de/beratungsdienste/psychologischer-beratungsdienst/>

- **Caritas**

- Online-Beratung zu verschiedenen Themen
 - Unter Beratung für suizidgefährdete U25 auch Beratung zu anderen Krisen, die noch nicht zu Suizid führen
 - Beratung von Gleichaltrigen
 - U.a. auch Berichte von anderen
- Kostenlos und anonym
- Beratung durch Fachleute
- <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>

Uni Bielefeld:

- **Psychologische Beratung der Zentralen Studienberatung**

- Nicht nur für Belastungen im Studium, sondern für alle Probleme
- Kostenfrei für alle Studierenden, Mitarbeiter und Lehrender der Uni Bielefeld
- Fachlich qualifizierte und professionelle Berater → vorallem Schweigepflicht und auf Wunsch anonym
- Zurzeit nur telefonisch: Sie erreichen uns täglich von 10 - 13 Uhr unter Tel. 0521 / 106-3019 bzw. 0521 / 106-3017. Außerdem sind wir weiterhin per E-Mail für Sie erreichbar.
- https://www.uni-bielefeld.de/studium/studierende/information-studienberatung/studienberatungsangebote/gesundheitsfoerderung/psychosoziale-versorgung/?_toolbar=1