

## Den Stress im Jurastudium bewältigen - mit Yoga



von Nora Zunker



Stress im Studium? Yoga kann helfen, diesen Stress zu bewältigen. (© Jeesylee Photographie)

**Prüfungsangst, Lernstress, Erfolgsdruck: Diese Begleiter sitzen uns Jurastudierenden und Referendar\*innen nahezu ständig im Nacken, für manch eine oder einen gehören sie zur juristischen Ausbildung schlicht „dazu“. Aber warum eigentlich? Wir haben Rechtsanwältin und Yogalehrerin Tabea Lieberum gefragt, wo der Stress herrührt und wie man mit ihm umgehen kann. Kopfweg und Schlaflosigkeit adé!**

Stress im Studium - das kennen wohl alle Jurastudierenden und Referendar\*innen. Das Lern-Pensum, die anstehende Prüfung aber auch der anstrengende Alltag einer Referendarin oder eines Referendars können stressig sein. Leider kann sich dauerhafter Stress im Studium aber sehr negativ auf die Gesundheit auswirken. Deshalb ist es wichtig, etwas dagegen zu tun! Rechtsanwältin Tabea Lieberum zeigt, wie's geht.

---

### Woher kommt der Stress im Studium und Referendariat? +

„Der Angstzustand während der juristischen Ausbildung kommt aus der Zukunft“, sagt Tabea. „Wir fragen uns: ‚Werde ich die Klausur bestehen? Werden meine Noten ausreichen? Werde ich jemals einen Job finden?‘ Der Druck wird dabei durch Repetitor\*innen und aufgeregte Kommilitoninnen und Kommilitonen noch verstärkt.“ Gleichzeitig sind wir mit Schuldgefühlen aus der Vergangenheit beschäftigt: „Wir fühlen uns schuldig, weil wir denken, nicht genug gelernt zu haben; weil wir etwas unternommen und nicht den Tag am Schreibtisch verbracht haben.“ Was oft fehlt, sei die Zeit im Hier und Jetzt  losgelöst von vergangenen und bevorstehenden Situationen und darum kreisende Gedanken.

---

### Keine Zeit für Zeit für mich – typische stressfördernde Denkmuster +

Wie lassen sich diese Denkstrukturen durchbrechen? „Auf der Yoga-Matte ist man im Hier und Jetzt, kann Erholung und Kraft schöpfen“, sagt Tabea. „Im Yoga lernen wir auch, bewusst zu atmen.“ Eine bewusste Atmung helfe dich in den Moment zurückzuholen, nicht den immer gleichen Gedanken manisch im Kopf zu wälzen und nehme auch die stressbedingte Anspannung und Hektik aus den körperlichen Bewegungen. „Nur zwei Minuten die eigene Ein- und Ausatmung zu beobachten, genügt, um sich besser zu fühlen“, beruhigt Tabea. „Die kontrollierte Atmung verbessert die mentale und physische Gesundheit, sie reduziert Stresszustände, verbessert Immunfunktionen und führt zu Konzentration und Kreativität. Das, was wir auch im Studium oder Job erreichen wollen.“ Das

Beste: Atmen lässt es sich überall – im Bus zur Uni, in der Bibliothek, während die Aufgabenzettel für die Klausur ausgeteilt werden. Um dem Stress langfristig vorzubeugen, sei es zudem wichtig, dass man sich neben der Ausbildung jeden Tag eine Pause, eine Ablenkung oder Zeit für ein Hobby gönne. „Bei einem Hobby ist es wichtig, dass man es mit Leichtigkeit ausübt – in der Freizeit sollte es nicht auch noch heißen ‚höher, schneller, weiter‘.“ Um Überlastungen vorzubeugen, sei es zudem wichtig, den eigenen Körper und seine Grenzen kennenzulernen. Hier müssen sich Studierende und Referendar\*innen insbesondere von Kommilitoninnen und Kommilitonen abgrenzen, die beim regelmäßigen Bibliotheksmarathon das Bild vermitteln, es gehe nur um möglichst langes Durchhalten. Erscheinungen wie andauernde Angeschlagenheit, Schläppheit, wiederkehrende Erkältungen, Schlafprobleme, Tinnitus, Verdauungsprobleme oder Unkonzentriertheit werden unter Juristinnen und Juristen als normal akzeptiert. „Dabei müssen wir lernen, auf die Signale des Körpers zu hören, um auf lange Sicht zu funktionieren.“

## Bewältigung konkreter Stresssituationen in Lernphasen und Prüfungen



Energie lässt sich bewusst einteilen. Um Stresssituationen im Alltag von Juristinnen und Juristen zu meistern, hat Tabea ein paar Tricks, die sich schnell und einfach umsetzen lassen:

- **Guten Schlaf fördern:** Nicht nur in der Nacht vor Examensprüfungen, sondern auch während der Lern- und Erholungsphasen ist guter Schlaf für einen wachen juristischen Verstand wichtig. Mit diesen Tricks können nicht nur angehende Juristinnen und Juristen nachts zur Ruhe kommen.
- **Journaling:** Wenn Gedanken aus dem Tag dem Nachtschlaf im Wege stehen, kann es helfen, sie einfach aus dem Kopf „rauszuschreiben“. Die meisten Themen sehen intuitiv im Tagebuch niedergeschrieben gar nicht mehr so komplex aus.
- **Cool down-Routine:** Um langfristig gut ins Bett zu kommen, empfiehlt Tabea, sich eine ruhige Routine vor dem Zubettgehen zuzulegen. Beispielsweise Übungen aus dem Yin Yoga können helfen, zur Ruhe zu kommen. Durch die tägliche Wiederholung kann der Körper trainiert werden, sodass er Abendrituale als Vorbereitung auf das Schlafengehen erkennt und sich darauf einstellt.
- **Wechselatmung:** Bei der Nadi Shodhana-Atmung wird mit dem Daumen der rechten Hand (bei Rechtshändern) zunächst das rechte Nasenloch zugehalten und durch das linke tief eingeatmet. Der Atem wird dann für einen Moment gehalten und die Handposition gewechselt: Das linke Nasenloch wird mit dem kleinen Finger zugehalten, sodass durch das rechte ausgeatmet werden kann. Anschließend wird durch das rechte Nasenloch auch wieder eingeatmet und die Position immer nach dem Einatmen gewechselt. „Das ist der Highway für einen beruhigenden Zustand“, sagt Tabea.
- **Konzentration steigern:** Die Ablenkungen beim Lernen sind vielfältig. Gedanken an soziale Verpflichtungen, den Nebenjob, die nächste Buntwäsche oder die Planung fürs Abendessen schwirren Studierenden und Referendaren genau wie allen anderen im Kopf herum. Da ist manchmal schnelle Hilfe nötig, um die Konzentration auf nur eine Aufgabe zu lenken.
- **Balanceakt:** Balanceübungen wie ein klassischer Kopfstand oder die „tree pose“ fördern die Konzentration. Oder habt ihr euch schon mal kopfüber von euren Gedanken ablenken lassen?
- **Atempause:** „Durch unterschiedliche Rhythmen bei der Atmung kann man dem Körper unterschiedliche Signale geben. Für mehr Konzentration und Ausgeglichenheit hilft es, tief einzuatmen, den Atem kurz zu pausieren, dann lang auszuatmen und wiederum zu pausieren (box-breathing).“
- **Nervosität bezwingen:** In Studium und Referendariat gibt es viele neue Momente, in denen souveränes Auftreten und innere Ruhe gefragt sind: Aktenvorträge, die erste Sitzung bei Gericht, Bewerbungsgespräche oder vielleicht auch nur eine Wortmeldung bei einer besonders strengen Professorin. Hier gilt es, die Nervosität kurz und effektiv abzuschütteln.
- **Erden:** Vor einer mündlichen Prüfung oder einer Gerichtsverhandlung kann man sich im wahrsten Sinne „erden“. Einfach beide Füße fest nebeneinander auf den Boden stellen, die Sicherheit und Stabilität spüren

und für sich übernehmen.

- **Lockerlassen:** Gerade in unangenehmen Situationen kann die eigene Körperhaltung die innere Anspannung widerspiegeln. Unser Körper hält uns durch die angespannte Haltung auch in der negativen Emotion fest. Erster Schritt: Die angespannten Schultern locker fallen lassen. Danach den Körper einmal von Kopf bis Fuß innerlich scannen: Sind Kieferpartie oder Stirn angespannt? Kann ich die Finger entspannen? Mache ich mich mit rundem Rücken klein? Stehe ich ausbalanciert auf beiden Füßen?
- **Kopfschmerzen lindern:** Auch wer sich viel bewegt, ausreichend trinkt und schläft ist in stickigen Büros und Vorlesungssälen oder an besonders langen Studientagen nicht vor Kopfschmerzen gefeit. Tabea hat zwei kleine Kniffe für euch, wenn es im Kopf schmerzt.
- **Reset-Knopf:** Neben viel Sauerstoff hilft bei Kopfweg eine schreibtaugliche Übung: Ellenbogen auf dem Tisch aufstellen, die Hände falten, die Stirn darauf ablegen und die beiden Daumen für zwei Minuten jeweils seitlich auf die Punkte neben der Nasenwurzel und Augenbraunansatz drücken.
- **Aromen:** Pfefferminzöl wirkt sich positiv auf den gestressten Kopf aus.
- **Fokus schaffen:** Im Studium laufen verschiedenste Vorlesungen und Arbeitsgemeinschaften parallel, es werden spannende Zusatzseminare angeboten, eine Fremdsprache wäre nicht schlecht, bei Freunden und Familie sollte man sich auch mal wieder melden und im Posteingang liegen auch noch verschiedenste unbeantwortete Nachrichten. Im Referendariat sieht es ähnlich aus, Stationsausbildung, Arbeitsgemeinschaften, Repetitorium und Nebenjob laufen parallel. Von dieser Fülle an Aufgaben und Anforderungen können sich Studierende, Referendarinnen und Referendare schon mal erschlagen fühlen. Durch einen täglichen Fokus lässt sich die eigenen Energie besser nutzen.
- **Orientierung:** Durch den Blick auf große Herausforderungen wie das Examen kommen zudem kleine Ziele oft zu kurz. Eine weitere nützliche Routine ist das Formen bewusster Gedanken vor dem Schlafengehen: „Welches Thema möchte ich loslassen? / Welcher Person möchte ich gedanklich keinen Raum geben?“ Oder nach dem Aufstehen: „Heute möchte ich Gelassenheit in meinen Tag bringen. / Heute möchte ich den Mut haben, eine Sitzung zu leiten. / Heute möchte ich etwas lernen. / Heute erlaube ich mir, mich auszuruhen.“
- **Digital Detoxing:** Einfach mal auf Handy, Laptop und Smartwatch verzichten: Während der Yoga-Session auf der Matte sind digitale Geräte tabu. Auch vor dem Schlafengehen sollten die leuchtenden Bildschirme am besten schon ein, zwei Stunden ausgeschaltet sein. Wer kann, lässt sie auch nach dem Aufwachen noch eine Weile aus, um den Tag nicht mit willkürlicher Ablenkung von außen zu beginnen.

## Stressprävention durch Alltagsplanung in Studium und Referendariat



Routinen verringern die Stressanfälligkeit im Alltag. „Man sollte jeden Tag Zeit für sich selbst einplanen“, sagt Tabea. Und zwar gezielt für Sport, Hobby oder Meditation – Netflix auf dem Sofa zählt vielleicht nicht dazu. „Diese Auszeiten sollte man genauso ernst nehmen wie alle anderen Termine und sich nicht durch andere davon abhalten lassen.“ Wichtig ist außerdem der offene Austausch mit anderen. „Man sollte sich von dem Gedanken lösen, ein Super Hero sein zu wollen“, sagt Tabea. „Stattdessen tut es gut, auch negative Gefühle mit Freunden zu teilen und im geschützten Raum seine Verletzlichkeit zeigen zu können. Meist stellt sich heraus, dass es den anderen ganz ähnlich geht.“ Aber auch man selbst sollte sich eine gute Freundin, ein guter Freund sein: „Anstatt hart zu sich zu sein, sollte man sich fragen, was man einer guten Freundin in der gleichen Situation raten würde: Würde man ihr bei völliger Erschöpfung raten, auch die nächste Woche durchzupowern oder sie mit auf einen Spaziergang an der frischen Luft nehmen?“

**Quick Trick:** Gestresst? Atme tiiiiief ein, durch die Nase in den Bauch hinein. Atme langsam und bewusst aus, pfffffffff. Stell dabei beide Füße fest auf den Boden und spüre, dass du dich sicher auf stabilem Grund befindest. Eigentlich kann dir in diesem Moment nichts etwas anhaben, oder?

## Rechtsanwältin und Yogalehrerin Tabea Liberum



Anwaltsberuf und Yoga-Mindset passen nicht zusammen? Oh doch, sogar sehr gut. Tabea Liberum ist es gewohnt, als Rechtsanwältin und als Yogalehrerin gleichermaßen für „alternativ“ gehalten zu werden, da sie eine für beide Kreise ungewöhnliche Kombination lebt. „Dabei lässt sich aus beiden Disziplinen so viel für die jeweils andere ziehen“, sagt Tabea. „Bei Gericht ermöglichen mir meine Yogaerfahrungen, meinen Focus zu schärfen oder zwischenmenschliche Schwingungen mitzubekommen. Die juristische Präzision hilft, klare Anweisungen in den Yogakursen zu geben. Die räumliche Präsenz, die man sich dort vor großen Teilnehmergruppen verschaffen muss, schult wiederum sicheres Auftreten bei Gericht. Von Montag bis Donnerstag arbeitet Tabea als Rechtsanwältin. Nach der Arbeit tauscht sie Bürostuhl gegen Yogamatte, um Yoga zu unterrichten. Die Kolleginnen und Kollegen der Kanzlei Schmitz Knoth Rechtsanwälte, in der Tabea seit 2014 im Bereich Bank- und Kapitalmarktrecht und gewerblicher Rechtsschutz als Fachanwältin tätig ist, schätzen Tabeas Passion. Direkt nach Ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin in Bali 2017 führte Tabea das Team wöchentlich zu einer morgendlichen Yogarunde zusammen oder gibt Tipps bei Kopfschmerzen.

Aktuell bietet sie Online-Kurse in Hatha Yoga oder Yin Yoga an unter <https://www.momoyoga.com/tabealieberum>. Für eine Schnupperstunde kannst Du dort kostenlos vorbeischaun.