

**DIE ZWEIFEL BEGINNEN** mit einem winzig kleinen „Oder?“. Thomas Klaafs\* startet 2008 an der Bucerius Law School. Und seine erste Klausur lief eigentlich ganz gut. Oder? Denn insgeheim fragt sich Klaafs doch: Wäre da nicht mehr drin gewesen? Der 20-Jährige beschließt, erst einmal die nächste Arbeit abzuwarten – aber auch diesmal bleibt das Ergebnis hinter seinen Erwartungen zurück. „Ich habe immer nur fünf bis acht Punkte erreicht“, sagt Klaafs, „damit war ich einfach nicht zufrieden.“ Der Frust steigert sich von Trimester zu Trimester, im Januar rauscht er schließlich zum ersten Mal durch eine Klausur. „Da wurde mir klar: Ich muss mein Problem systematisch analysieren“, so Klaafs, „und mich fragen: Was läuft hier eigentlich falsch?“

Er sucht sich einen Sparringpartner – und geht zu Elisabeth Strack. Seit acht Jahren ist sie neben Vertrauensdozentin Anne Röthel die wichtigste Anlaufstelle für Studierende der Law School, die feststecken: zwischen Stress und Prüfungsangst, fachlichen Zweifeln und persönlichen Sorgen. Denn Strack berät im Auftrag der Bucerius Law School bei Krisen und Karrierefragen. Mehr als 200 Studierende hat sie als externe Expertin bereits betreut. Die 58-Jährige coacht Absolventen vor den ersten Schritten ins Berufsleben, hilft verzweifelten Doktoranden dabei, einen realistischen Zeitplan für ihre Arbeit festzulegen und beruhigt Neunkömmlinge, die sich vom Kosmos Bucerius erst einmal erschlagen fühlen.

„Viele erleichtert es zu hören, dass sie nicht allein sind mit ihren Sorgen, dass es viele Studierende gibt, die genauso mit dem Lernstress, plötzlich auftretender Angst vor den Klausuren und dem Mangel an Freizeit zu kämpfen haben“, sagt Strack. Personalberaterin nennt sie sich schlicht – und ist doch viel mehr: Motor für die Faulen, Rückenstärker für die Schüchternen, Sicherheitsnetz für die Überflieger. Viele wünschen eine Bestandsaufnahme: Wo stehe ich im Studium und wohin möchte ich mich entwickeln? Dabei kommen zu Strack Jahrgangsbeste genauso wie diejenigen, die um jeden Punkt kämpfen müssen. Die Themen sind andere, ja, aber Hilfe brauchen beide, erklärt sie. Eine verpasste Bestnote kann genauso verunsichern wie eine verpatzte Klausur.

Um keine Schwellenängste aufkommen zu lassen, ist ihre Beratung für die Studierenden kostenfrei und kann jederzeit spontan in Anspruch genommen werden. Viele nutzen das Angebot ganz selbstverständlich, um im Studium bestmöglich voranzukommen. Doch es gibt auch einige, denen der Gang unangenehm ist. Diskretion ist deshalb

\* Name von der Redaktion geändert

oberstes Gebot: Die Hochschulleitung erfährt nichts über die Personen, die beraten werden, oder über den Inhalt der Gespräche. Das nimmt unbegründete Ängste.

Denn gerade in den ersten beiden Jahren zeigen die Studierenden untereinander ungern Schwächen, so Stracks Erfahrung. „Hier sind so viele gute Studierende, viele haben das beste Abitur ihrer Schule in der Tasche, überstehen die Aufnahmetests an der Law School, engagieren sich in sozialen oder kulturellen Projekten, feiern sportliche Erfolge, sind beliebt – und stolpern dann bei den ersten Klausuren. Für viele eine harte Landung in der Realität.“ So war es auch bei Thomas Klaafs. Als er nach seiner verpatzten Klausur zu Elisabeth Strack kommt, fragt er sich: Ist die Law School, ist Jura überhaupt das Richtige für mich? In der Schule gehörte er immer zu den Besten,

Text: Jenny Niederstadt. Foto: Odilie Hain



Personalberaterin Elisabeth Strack hilft bei Krisen und entwickelt Karriere-strategien

# ZWEI

PRÜFUNGSANGST, LERNSTRESS, SCHLECHTE NOTEN – EIN EXPERTENTEAM HILFT STUDENTEN IN NOT

# FÜR ALLE FÄLLE

hatte es kaum nötig zu üben. „Ich musste das Lernen erst lernen“, sagt Klaafs heute. Systematisch besprach er mit Strack, wie er den Stoff effizienter durcharbeiten kann, welche Lernmodelle zu ihm passen: Skripte lesen oder Bücher? In der Kleingruppe lernen oder allein? Und warum laufen die Übungsklausuren immer besser, obwohl er sich darauf kaum vorbereitet?

„Ich hatte zu viel und ineffizient gelernt“, weiß Klaafs heute. Mittlerweile fertigt er nach jeder Lektüre kurze Zusammenfassungen an, die er vor Klausuren zur Auffrischung des Stoffes liest. Außerdem stellte er mit Stracks Hilfe einen detaillierten Zeitplan auf. „Ich arbeite jetzt viel strukturierter und weiß, wann ich welche Themen bearbeite – aber auch, wann ich den Stift hinlege und das Buch zuklappe.“ Klaafs hat seine Freizeit wiederentdeckt,

geht laufen und rudern, verabredet sich für den Abend. „Diesen Ausgleich sollten sich die Studierenden unbedingt nehmen“, rät Strack. Bei Klaafs ist der positive Effekt seines Umsterns sogar messbar: Im Sommersemester erreichte er im Schnitt fünf Punkte mehr als zuvor, war auf einmal bei den Besten dabei.

Über solche Erfolge freut sich Strack. Doch es gehe ihr nicht darum, Studierende auf Leistung zu trimmen, sie quasi wieder fit zu machen für das Studium und die Law School, sagt sie. „Die Frage ‚Bin ich hier überhaupt richtig?‘ ist bei mir erlaubt.“ Diese Offenheit ist mit der Hochschulleitung abgestimmt – und hat deren volle Rückendeckung. Und so hat Strack auch schon Studierende bei ihrem Weg fort von der Law School begleitet.

Vertrauensdozentin Anne Röthel berät bei fachlichen Selbstzweifeln und vermittelt zwischen Studenten und Mitarbeitern der Law School

*Sie kennen das Herz und den Pulsschlag der Law School: Personal-Coach Elisabeth Strack und Vertrauensprofessorin Anne Röthel sind den Studierenden besonders verbunden. Auch wenn der Weg einmal steinig ist*

**IHRE GRENZEN KENNT DIE BERATERIN** allerdings genau. Bei schwerwiegenden persönlichen Problemen vermittelt sie Studierende an Experten – Psychologen und Therapeuten. Geht es dagegen eher um fachliche oder Vermittlungsfragen, verweist sie an die zweite Instanz für Studierende in Not – Vertrauensdozentin Anne Röthel.

Die 41-Jährige hat diese Funktion seit fünf Jahren inne. Der Alumniverein bat sie damals, das Amt ins Leben zu rufen – und schlug sie als erste Amtsträgerin vor. „Ich habe mich sehr gefreut“, erinnert sich Röthel heute, „denn ich fühle mich den Studierenden sehr nah und möchte dafür sorgen, dass sie sich an der Law School wohlfühlen und Konflikte gar nicht erst hochkochen.“

Als ihre wichtigste Aufgabe sieht sie die Vermittlung an, insbesondere für die schwierigen Phasen im studentischen Alltag, wenn es also um Klausuren, Prüfungen und Evaluationen geht. So beschwerten sich Studierende zum Beispiel einmal über einen Kollegen, der eine Klausur noch immer nicht zurückgegeben hatte. Doch es gab gute Gründe und in der kommenden Woche war für die Korrektur längst Zeit freigeschaufelt – die Studierenden waren nur nicht informiert. Hier kann Vermittlung Wogen glätten, weiß Röthel. „Wenn ich eins im Laufe der Jahre gelernt habe, dann das: Handle sofort! Heikle Situationen brauchen ein Ventil.“

Oder gute Ideen einen Adressaten: Im vergangenen Jahr kamen zwei Studierende mit einer Veranstaltungsidee zu ihr. Sie planten einen Abend unter dem Motto „Forschung feiern“, bei dem Professoren ihre Forschungsgebiete vorstellen können. Gemeinsam mit Röthel besprachen sie das Vorgehen: Wer ist der passende Ansprechpartner, welche Gremien sind zu informieren, wie geht man so eine Initiative richtig an?

Diese Fragen und Wünsche landen ganz plötzlich bei Röthel auf dem Tisch. „Meine Aufgaben sind nicht definiert, die Studierenden purzeln hier herein und beginnen zu erzählen“, sagt sie. „Oft beginnen sie mit einem Detail, einer schlechten Note etwa. Und landen dann meist doch bei der zentralen Frage: Ist Jura das Richtige für mich? Gehöre ich hierher? Das fragt sich doch im Laufe des Studiums jeder einmal.“

Diese Einzelgespräche sind Röthel besonders wichtig, denn fachlich kann sie die Selbstzweifel der Studierenden einordnen – besser noch als Elisabeth Strack. Schließlich kennt sie die meisten aus eigenen Veranstaltungen und kann ihre Leistungen deshalb einschätzen. Vor einigen Jahren etwa kam ein Student zu Röthel, der nicht mehr weiterwusste. Er zweifelte an sich, der Juristerei und

## „DU BIST ZU DUMM“

### EINE 24-JÄHRIGE STUDENTIN ÜBER VERSAGENSÄNGSTE, EINSAMKEIT UND NEUE PERSPEKTIVEN

Hamburg, hatte Heimweh, keine Freunde und schlechte Noten. „Ich riet ihm, den Fuß vom Gas zu nehmen und mal Luft zu holen“, erinnert sich Röthel. Die Quittung? Durch die nächste Prüfung fiel er durch – ausgerechnet bei ihr. „Da hatte ich selbst einen Kloß im Hals“, erzählt Röthel, „weil ich überzeugt war, dass er es eigentlich besser kann. Durch dieses Tief musste er wohl einfach durch.“ Der Student aber war bedient. Mit einem „Es reicht!“ verabschiedete er sich in einen zweiwöchigen Urlaub, nahm kein einziges Buch mit, um während der Ferientage zu lernen. Er kam zurück, absolvierte die Prüfungen – und erzielte gute Noten. Kraft tanken durchs Entspannen. Diesen Effekt hat Röthel häufig beobachtet. Sie glaubt, dass die Studierenden anfangs das eigene Leben zu sehr in den Hintergrund stellen. „Da werden alte Freundschaften gekappt oder Hobbys aufgegeben, weil die Law School jede Menge Euphorie freisetzt. Das ist auch gut so, aber jeder braucht auch seine Bastion außerhalb der Uni.“ Denn das Vergleichen mit den Kommilitonen erzeugt bei vielen Studierenden Druck. Dass dann auch Angst, Aufregung und Versagensängste aufkommen können, kann Röthel gut verstehen.

„Ich kann mich noch gut erinnern, wie aufgeregt ich vor meinen ersten Vorlesungen an der Law School war und dass ich mich gefragt habe, ob ich hier richtig bin.“ Doch ihre Unsicherheit verflog schnell: Nach drei Wochen fragten ihre Studierenden zum ersten Mal, ob sie Lust habe mitzukommen, auf ein Bier. Und nach ihrem ersten Trimester stellte Röthel fest: „Die Law School hat mich sehr verändert. Ich bin souveräner geworden, habe eine ganz natürliche, fachliche Autorität und brauche deshalb keine hierarchische. Das schätze ich sehr.“

Zu zweifeln sei dennoch eine wichtige Erfahrung. „Ich erzähle auch den Studierenden von meinen damaligen Ängsten“, sagt sie. „Oder weise sie auf die Biografien der Kollegen hier hin, die ja auch den einen oder anderen Umweg gegangen sind. Für viele ist das eine Überraschung: dass es keinen Hauptweg gibt, sondern auch Nebenrouten, die genauso richtig sein können. Und viele beruhigt es einfach zu hören, dass auch bei uns Professoren nicht alles perfekt gelaufen ist.“

Mein erstes Jahr an der Law School endete katastrophal: Ich bin durch alle Klausuren gefallen. Die Berater in der Klausurenklinik rieten mir daraufhin, die Uni zu verlassen. Das wollte ich aber auf keinen Fall, deshalb ging ich zu Elisabeth Strack.

Die Gespräche mit ihr haben mir sehr geholfen. Denn bis dahin hatte mir der Leistungsdruck unter den Studierenden zu schaffen gemacht. Ich war als Nachrücker an die Law School gekommen und hatte deshalb ständig das Gefühl, nicht an diese Uni zu gehören. Du bist zu dumm, dachte ich, obwohl ich ein Abi von 1,9 hatte. Gleichzeitig hatte ich noch nicht so viele Freunde, mit denen ich über diese Sorgen sprechen konnte. Und gerade in den ersten Monaten hatte ich oft das Gefühl, dass um mich herum alle verrückt sind und kurz vor dem Burn-out stehen. Alle waren so euphorisch und erzählten ständig, wer die Nacht durchgelernt und wer nur drei Stunden geschlafen hatte. Ich dagegen litt unter starken Versagensängsten. Ich fühlte mich furchtbar, weil meine Eltern mein Studium finanzierten und ich nichts leistete. Mein Blick war völlig verengt: Es kam mir so vor, als sei das Studium das Einzige, was ich hätte, und als gäbe es keinen Plan B. Frau Strack konnte mir da sehr helfen. Sie hat mich zunächst einmal beruhigt: Es gebe ja einen zweiten Versuch, den sollten wir gemeinsam vorbereiten und danach weitersehen. Dann haben wir analysiert, welche Fehler ich in der Vorbereitung gemacht hatte und was bei der Prüfung falsch gelaufen war – ich hatte zu wenig am Fall gelernt. Wir haben dann einen Terminplan aufgestellt, passende Lernmethoden besprochen und überlegt, wie ich das nächste Mal mit dem Prüfungsstress umgehen könnte. Vor allem aber hat Frau Strack meine Perspektive verändert und mir gezeigt, dass es auch jenseits des Unilebens weitergeht! Dass ich überlegen muss, was ich ganz persönlich brauche, neben dem Studium – von meiner Familie, meinen Freunden, in der Freizeit. Dadurch hatte ich den Mut, mit meinen Eltern über den Druck zu sprechen, den ich mir machte durch die Angst, sie zu enttäuschen. Sie waren überrascht und sehr verständnisvoll. Seitdem gehe ich auch offener auf andere Studierende zu, habe Freundschaften geschlossen. Und bis heute lerne ich anders, die Prüfungen laufen viel besser und ich bin mit meinen Leistungen zufrieden. Heute weiß ich, dass ich dieses Studium hier wirklich will. Ich habe für kurze Zeit an einer staatlichen Uni studiert, deshalb kann ich sehr genau einschätzen, was uns hier geboten wird. Ich bin dankbar – und einfach froh, hier sein zu dürfen.

Es gibt ein Leben außerhalb der Law School – daran erinnern Elisabeth Strack (links) und Anne Röthel die Studierenden immer wieder

