



RECHT AUSGEBILDET

Jan-Peter Möhle*

Die Vorbereitung auf die Examensklausuren und der Umgang mit der Nervosität

A. Mystifikation des Examens und der Examensvorbereitung

Um die schriftlichen Examensklausuren des staatlichen Teils ranken sich viele Mythen.¹ Diese Mythen sind tief verbunden mit der Kontingenz des Examens. Es ist nicht vorherzusehen, welches Thema aus der vielfältigen Themenauswahl, auf die sich ein jeder vorbereitet, am Ende Gegenstand einer konkreten Examensklausur des staatlichen Teils ist. Kontingenz bedingt Unsicherheit und Nervosität, die in der gesamten Examensvorbereitung ständiger Begleiter ist. Bei guter Vorbereitung ist es gerade jene Nervosität, die Studierenden Punkte auf dem Weg zum „Vollbefriedigend“ rauben oder über Bestehen und Nichtbestehen des Examens entscheiden kann. Nervosität wirkt oberflächlich als Gegenspieler eines jeden Kandidaten. Folgend versuche ich aufzuzeigen, dass dieser oberflächliche Blick nicht das Ende der Betrachtung sein darf. Meiner Erfahrung nach können Sie die Nervosität präventiv mit einigen Mitteln in den Griff bekommen und für das Examen gar fruchtbar machen.² Der Umgang mit Nervosität war mir selbst ein wichtiger Faktor bei der Examensvorbereitung. Aus der Erfahrung heraus lege ich Ansatzpunkte für das Händeln der Nervosität offen, die keinesfalls Anspruch auf Vollständigkeit erheben und die Sie individuell anpassen können.³ Als dafür wichtigste Faktoren in der Examensvorbereitung habe ich (1) eine Organisation erlebt, die es ermöglicht, den breiten Examensstoff in kleine Teile zu zerlegen und so planerisch zu handhaben. Ferner war (2) die Einbindung des sozialen Umfelds wesentlicher Faktor der Nervositätskontrolle. Nervositätsbeherrschung ist nur bedingt erlernbar. Es geht also um das Beachten richtiger Parameter, für das ich folgend von Vorbereitungsbeginn bis Notenverkündung chronologisch Ansatzpunkte liefere.

B. Arten der Nervosität

Nervosität wird hier zu didaktischen Zwecken aufgeteilt in thematische Nervosität und allgemeine Nervosi-

tität. Die thematische Nervosität ist nicht gänzlich zu besiegen, haben Kandidaten bis zum Tag der Klausur das Gefühl, nicht jedes Thema in ausreichender Tiefe zu beherrschen. Dies ist völlig normal, wenn auch teils völlig irrational. So sind gerade besser vorbereitete Kandidaten umgekehrt proportional häufig nervöser als weniger gut vorbereitete Kandidaten. Erklärbar ist dies mit Unterschieden im Durchdringen der Stofftiefe. Gerade Kandidaten, die viel Zeit mit der Vorbereitung verbringen, stoßen bei immer tieferem Eindringen in juristische Probleme häufiger an ihre Grenzen als Kandidaten, die weniger Zeit aufgewandt haben und froh sind, in weniger Zeit die Grundlagen bis zur Klausur verstanden zu haben. Kandidaten wirken dieser Art der Nervosität in allen Fällen durch die lange inhaltliche Vorbereitung entgegen.⁴ Interessanter jedoch, da beherrschbarer, ist die durch die herausragende Bedeutung des Examens für den weiteren Lebensweg bedingte allgemeine Nervosität. Vor allem die Durchfallquoten im Examen verbreiten Angst und Schrecken.⁵ Diese Nervosität ist Ihnen allen bereits im

* Jan-Peter Möhle ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl von Herrn Prof. Dr. Gusy an der Universität Bielefeld. Sein Dank gilt Herrn Prof. Dr. Gusy für unterstützende, wertvolle Anregungen. Ksenia Dick und Merle Fock dankt er für die kritische Durchsicht und Diskussion.

1 Vgl. bereits *Jung/Ottensmeier/Wiesner*, AL 2016, 349 ff.; zur mündlichen Prüfung siehe: *Ebeling/Gusy*, AL 2011, 263 (Gespräch) und *Krüger*, AL 2013, 292 (Vortrag); zur mündlichen Prüfung im Schwerpunktbereich siehe neuerlich *Mönninghof*, JuS 2018, 210 ff.

2 Siehe zu interviewartigen Erfahrungsberichten auch Bickel et al.-*Pawlytia/Bickel*, Examinierendes Examen – das erste juristische Staatsexamen, 2004.

3 Diese sind bisher sehr selten Gegenstand wissenschaftlicher Auseinandersetzung, vgl. jedoch den kurzen Exkurs von *Sanders/Dauner-Lieb*, JuS 2013, 384.

4 Verwiesen sei insoweit auf die jeweils fachlich einschlägigen Lehrbücher oder Skripten.

5 Vgl. z.B. *Tiltmann*, Iurratio Online 2017, Die Durchfallquote im Ländervergleich: In MVP lag 2011 demnach die Durchfallquote auf dem bisher höchsten Wert von 40 %. Vgl. für NRW die Statistiken von Justiz NRW, abrufbar: https://www.justiz.nrw.de/Karriere/landesjustizpruefungsamt/statistiken/1_jur/2016/2016.pdf [Stand 26.06.2018]. Im Bezirk des OLG Hamm lag die Durchfallquote im Jahr 2016 z.B. bei 35,43 %.

Ansatz aus Abiturklausuren oder Semesterabschlussklausuren bekannt. Planerisches Vorgehen und Beachtung allgemeiner Hinweise ermöglichen deren Kontrolle.

C. Vor der Examensvorbereitung

Vielleicht gar der wichtigste Zeitpunkt zur Stressprävention ist bereits vor dem Lernbeginn: Hier ist Selbsterkenntnis und Reflektion möglich.⁶ Ein gut ausgearbeiteter Zeitplan ist später Konstante, an der sich jeder „festhalten“ kann. Unbedingt sollten Sie bereits jetzt einen finalen Zeitpunkt für die Examensklausuren festlegen und davon im Wesentlichen nicht abrücken. Der Erfahrung nach verspüren die meisten Kandidaten zu diesem Zeitpunkt gar keine Nervosität. Das Examen scheint noch in weiter Ferne: Etwa ein bis zwei Jahre bereiten sich die meisten Kandidaten vor.⁷ Früh sollten Sie Klarheit über die konkrete Vorbereitungs- und Prüfungsform gewinnen. Auch spielt die frühzeitige Einbindung des sozialen Umfelds eine bedeutsame Rolle.

I. Wahl der Vorbereitungsform

Noch bevor Sie den Lernplan aufstellen, sollten Sie eine spezifische Vorbereitungsform wählen. Bevorzugen Sie den Besuch eines kommerziellen oder des etwaig angebotenen universitären Repetitoriums? Präferieren Sie die eigenständige Vorbereitung?⁸ Erst daran anknüpfend sollten Sie einen Zeitplan festlegen.⁹ Beide Varianten haben Vor- und Nachteile: Ein kommerzielles Repetitorium ermöglicht es z.B. die dort strukturierten Zeitpläne zu übernehmen. Gefahr besteht dabei für denjenigen, der die Unterlagen unreflektiert übernimmt und wichtige, aktuelle Änderungen o.ä. übersieht. Schwierigkeit der selbstständigen Vorbereitung ist hingegen das sehr hohe Maß an Eigeninitiative. So ist es anspruchsvoll herauszuarbeiten, was wirklich wichtig ist. Vorteil hierbei ist allerdings, dass der Kandidat sich bereits vor dem eigentlichen Lerneinstieg noch einmal mit allen Themen auseinandersetzt.¹⁰ Der Zeitraum vor dem Beginn der eigentlichen Vorbereitung ist also in beiden Fällen extrem wichtig, um die Grundlage zu schaffen für kommende Nervositätsbewältigung. Von Beginn des Lernens an fokussiert sich jeder Kandidat sofort auf das Abarbeiten an der inhaltlichen Stofffülle, von BGB AT bis zu Dreipersonenverhältnissen im Bereicherungsrecht und vom Polizeirecht bis hin zu den Grundfreiheiten. Ein guter Lernplan ermöglicht es Ihnen dann jeden Tag, die Langzeitperspektive abzulösen durch den Fokus auf die tägliche schnelle Bewältigung vieler kleiner Teilaufgaben. Diese empfinden Sie weniger erdrückend.

II. Wahl der Prüfungsform

Ebenfalls sollten Sie eine bestimmte Prüfungsform anstreben. Einige Bundesländer sehen neben Freischussregelungen auch Regelungen über die sog. Abschich-

tung vor, die eine Gratifikation für besonders schnelles Studieren ist.¹¹ Während der Freischuss einen Verbesserungsversuch ermöglicht, hat die Abschichtung den Vorteil, die Klausuren nach Rechtsgebieten aufteilen zu können und über den Abschichtungszeitraum (in der Regel ein Semester) verteilt zu schreiben. Die Auswirkungen der Entscheidungen auf die Nervosität sind typenabhängig. Bevorzugen Sie ein „Entzerren“ der Prüfung oder belastet Sie das Aufrechterhalten der Anspannung über ein halbes Jahr? Gleiches gilt für das Ausnutzen der Freischussregelung. Manche Kandidaten bevorzugen es bei Zeitnot, nicht vollends vorbereitet einen ersten Versuch zu absolvieren, um „erst einmal zu bestehen“. Andere raten davon ab. Die psychologische Wirkung eines Nicht-Bestehens sollten Sie auch dann nicht unterschätzen, wenn Sie sich zuvor eingeredet haben, mit einem Durchfallen zu rechnen. Bereits bei Vorbereitungsbeginn sollten Sie sich also Gedanken über die eigene Stressbelastungsgrenze machen und anhand dieser die Prüfungsform festlegen.

III. Das soziale Umfeld

Ein häufig unterschätzter Faktor ist die Vereinnahmung durch die Vorbereitung. Gerade wenn Sie sich, wie ich auch, nicht in der „Heimatstadt“ mit teils dort ansässigem oder gar verteiltem Freundeskreis auf das Examen vorbereiten, ist die Vorbereitungszeit besonders entbehrliche Zeit. Vor allem nichtjuristische Freundschaften sollten Sie aufrechterhalten. Juristische Themen bestimmen ohnehin den Alltag. Potenzierung der Prüfungsangst durch alleinigen Umgang mit anderen Kandidaten vermeiden Sie so. Die Schaffung einer Gegenwelt zur Examensvorbereitung durch weitergehende Einbindung in vorhandene soziale Strukturen ist vorteilhaft. In der Vorbereitungszeit sind – typenabhängig – unter Umständen Freundschaften und Beziehungen auf die Probe gestellt, die Verbindung zu den Eltern kann distanzierter sein und Hobbies können – mit Ausnahme solcher Hobbies, die als Ausgleich zur Vorbereitung unabdingbar sind – in den Hintergrund treten.¹² Sie sollten mit Freundeskreis und Familie vor Vorbereitungsbeginn über Bedeutung und Fortdauer der Vorbereitung sprechen. Gespräche ermöglichen es auch, die Bedeutung des Examens – unter der sozialen Kontrolle des Gesprächspartners – zu verarbeiten. Etwaigem Streit oder nicht examensbedingtem Stress

6 Bickel et al.-*Pawlytta/Bickel*, Examiniertes Examen – das erste juristische Staatsexamen, 2004, S. 222 ff.

7 Vgl. *Jung/Ottensmeier/Wiesner*, AL 2016, 349; *Sanders/Dauner-Lieb*, JuS 2013, 380 ff.

8 Siehe dazu: *Deppner* et al., Examen ohne Repetitor, 4. Aufl., 2017; ter Haar et al., Prädikatsexamen, 4. Aufl., 2016.

9 *Jung/Ottensmeier/Wiesner*, AL 2016, 349 ff.

10 Zu Methoden und Vorgehensweisen vgl. auch *Lange*, Jurastudium erfolgreich, 8. Aufl., 2015; *Scraback*, Jura 2017, 1409, 1409 ff.

11 Für NRW vgl. z.B. § 12 JAG NRW (Abschichtung), § 25 JAG NRW (Freischuss).

12 Zu Hobbies siehe im Folgenden Abschnitt D.

zu späteren Zeitpunkten ist somit vorgegriffen. Realismus, um Enttäuschungen zu vermeiden, ist dabei wichtig. Sie sollten nicht vergessen, dass es „viele andere auch schon geschafft haben“.

D. Der Beginn der Lernphase

Zu Beginn der Lernphase durch Einstieg in das Repetitorium sind Routinen zu entwickeln. Lernroutinen und Alltagsroutinen reduzieren Komplexität und beugen Nervosität vor.

Lernroutinen sind in einem alltäglichen und vor allem realistischen Tagesablauf zu finden. Sämtliche Versuche, zwölf Stunden am Tag effektiv zu lernen, sind zum Scheitern verurteilt.¹³ Realistischer ist, z.B. von 8 bis 17 Uhr mit einigen Pausen und so maximal, keinesfalls jedoch wesentlich mehr als sieben Stunden am Tag effektiv zu lernen. Halten Sie das Ende der Lernzeit ein.¹⁴ Meiner Erfahrung nach sind Kandidaten, die versuchen länger zu lernen, häufiger mangels Pausen ineffizienter. Wöchentliche Routine kann auch der Klausurenkurs bieten. Der universitäre Klausurenkurs hat im Vergleich zum kommerziellen den Vorteil, dass Sie dort originale Examensklausuren schreiben können und keine (vermeintlich) didaktisch wertvollen Klausuren schreiben müssen. Das Klausurschreiben ist hilfreich, um Stress im Examen durch Erlernen von Zeitmanagement vorzubeugen und hat indes – je nach Leistungsfähigkeit des Kandidaten – abhängig von Klausuranzahl nachgewiesene positive Effekte auf die Examensnote.¹⁵

Als Alltagsroutinen eignen sich Hobbies zur Ablenkung. Sport ist als Hobby nicht nur eigener Erfahrung nach sehr guter Ausgleich zum Lernen am Schreibtisch.¹⁶ Positiver Nebeneffekt ist, dass der sportliche Kandidat das auch körperlich anstrengende Examen besser bewältigt. Sonstige Hobbies können regelmäßige Treffen mit Freundinnen und Freunden, das Musizieren o.ä. sein. Den richtigen Ausgleich müssen Sie selbst finden. Dabei sollte die Ablenkung nicht mit Jura verbunden sein.

E. Die Hochphase der Examensvorbereitung nach Routinisierung

Auf den Examensvorbereitungsbeginn folgt die Hochphase der Vorbereitung. Der Kandidat muss sich das Recht durch geistige Auseinandersetzung zu eigen machen.¹⁷ Jura ist nun Hauptberuf. Wichtig ist es, ausgebildete Routinen aufrecht zu erhalten und in den Alltag zu integrieren – ‚auf Lernen folgt Sport‘ oder ‚immer sonntags ist frei‘. Routinen bedeuten also zweierlei. Einerseits müssen Sie lernen. Andererseits sollten Sie das Lernzeitende und die Pausen starr einhalten, auch wenn Sie das Gefühl haben, einige Dinge heute noch nicht vollends gedanklich durchdrungen zu haben – Morgen ist auch noch ein Tag. Die Kandidaten sind im Durchschnitt – bei allen negativen Motivations-Schwankungen, die statistisch circa alle acht Wochen auftreten¹⁸ – aufgrund des langen Fortdauerns

dieser Phase nicht übermäßig nervös. Das Durchhalten steht als „Charaktertest“ im Vordergrund. Die Kandidaten finden sich mit alltäglichen Einbußen ab. Um das Fernziel der Nervositätsreduktion in der Examensprüfung nicht aus dem Auge zu verlieren, sollten Sie inhaltlich neben dem hinzutretenden neuen Lernstoff immer wieder Wiederholungseinheiten einbauen. Vereinzelt Karteikarten bzw. notierte Probleme sind bekannt als besonders wichtiges Grundwissen.¹⁹ Diese sollten Sie zur gesonderten Wiederholung selektieren. Selektion verschafft die Sicherheit, den wirklich relevanten Stoff bereits hundertfach wiederholt zu haben. Wenn angeboten, sollten Sie meiner Erfahrung nach die Möglichkeit wahrnehmen, ein sog. Probeexamen zu schreiben.²⁰ Vorteil ist, dass es die Examensprüfung bereits mit Original-Klausuren simuliert. Dabei bekommen Sie insbesondere ein Gespür für körperliche Anstrengung und Leistungsstand. Das „Niveau“ der Prüfung überrascht so nicht mehr. Ausreden sollten nicht gelten – schon gar nicht die Ausrede, man habe „ja noch den Verbesserungsversuch“ und könne deshalb alles etwas entspannter angehen. Die Situation ist bei erneuter Vorbereitung auf den Verbesserungsversuch nicht besser, das zweite Mal ist nicht einfacher – jeder muss so oder so durch diese Situation hindurch! Sie sollten sich zwingen, Hobbies weiter auszuüben und nicht in chronische Müdigkeit zu versinken. Nach meiner Erfahrung ist Ausgleich durch Ablenkung nicht zu unterschätzen. Ein freier Kopf nach dem Sport oder nach einem Abend voller nicht-juristischer Gespräche mit einem Glas Wein ermöglicht mehr Motivation in den Folgetagen als ein spezifisches Problem um 22 Uhr doch noch verstanden zu haben. Ablenkung an den Abenden und an zumindest einem jurafreien Tag des Wochenendes ist notfalls zu erzwingen.

F. Die Endphase der Examensvorbereitung

Die Endphase der Examensvorbereitung beginnt mit der Anmeldung zum Examen,²¹ dem Ende des Repe-

13 Siehe zu lernpsychologischen Einflüssen auf die Examensvorbereitung *Lammers*, JuS 2015, 289.

14 Dazu *Burchard*, *Leichter studieren*, 4. Aufl., 2006; *Lange*, *Jura-studium erfolgreich*, 375 f.

15 *Towfigh/Traxler/Glückner*, ZDRW 2014, 8.

16 Vgl. *Sanders/Dauner-Lieb*, JuS 2013, 384.

17 *Jochum*, JuS 2013, 586 ff.; zum Erlernen der juristischen Argumentation vgl. auch *Pilniok*, JuS 2009, 394; *Scraback*, Jura 2017, 1409, 1412, Fn. 14.

18 *Lammers*, JuS 2015, 293, dort auch Hinweise zum Umgang mit den Schwankungen.

19 Zur Arbeit mit Karteikarten siehe *Scraback*, Jura 2017, 1409, 1414; *Deppner* et al., *Examen ohne Repetitor*, 4. Aufl., 2017, 89 f.; zum Grundwissen vgl. neuerlich auch *Ransiek*, JA 2018, 481 ff.

20 Vgl. zum Probeexamen etwa die Hinweise auf dem Internet-auftritt des juristischen Examinatoriumsbüros der Universität Bielefeld: <http://www.jura.uni-bielefeld.de/angebote/examinatoriumsbuero/probeexamen>; im Bezirk des OLG Hamm wohl auch angeboten an der Ruhr-Universität Bochum.

21 Siehe dazu die Hinweise bei *Jung/Ottensmeier/Wiesner*, AL 2016, 349, 350 f.

titoriums oder Lernplans. Vorbereitungszeit schwindet. Nervosität nimmt zu, in der verbleibenden Zeit den gesamten Themenstoff wiederholen zu können. Die Nervosität offenbart sich dadurch, dass viele Kandidaten beginnen, Freizeit zu kürzen, um noch mehr Zeit für die Examensvorbereitung aufzuwenden. Für umhergehende Gerüchte anderer Kandidaten werden Sie u.U. anfälliger: Dieser Durchgang werde besonders schwer, Personen hätten inhaltliche Hinweise erhalten, bisher sei in diesem Jahr noch kein Immobiliarsachenrecht geprüft worden.

Nach eigener Erfahrung hilft es jetzt, anhand des Lernplans nachzuvollziehen, wie viel Zeit Sie bereits in die Vorbereitung investiert haben, wie weit fortgeschritten Sie sind. Das Festhalten am Lernplan ist psychologisch und zur Übersicht unabdingbar: Kann ich mir selbst einen Vorwurf machen oder habe ich mich von Anfang an an meinen Lernplan gehalten? Erneut offenbart sich die Bedeutung des strukturierten Vorgehens beim Lernen anhand von Kontrollfragen:²² Habe ich die Routine durchgehalten? Bin ich davon abgewichen? Falls ja, ist die Abweichung plausibel? Wie viel habe ich seit Vorbereitungsbeginn hinzugelernt? Besonders gut ist der Wissensstand vor der Examensvorbereitung mit dem jetzigen Wissensstand vergleichbar. Endet der Lernplan nun ein paar Monate vor Beginn der Examensklausuren, fängt die Wiederholungsphase an.²³ Statt breiter Wiederholung sollten Sie den Fokus auf eine immer engmaschigere Herangehensweise legen. Wiederholen Sie die abstrahierten besonders wichtigen Karteikarten. Zur richtigen Schwerpunktsetzung jedes einzelnen Rechtsgebiets können Sie einen zentrierteren Wiederholungsplan aufstellen.

Die nervöseste Examensphase verlangt Ausgleich. Ist Sport bisher in der Examensvorbereitung dieser Ausgleich gewesen, so sollte er es bleiben. Ablenkung ist noch bewusster wahrzunehmen. In der Hochphase dehnen Kandidaten vorübergehend die Lernzeit aus – manche versuchen, zehn Stunden oder mehr Zeit zu investieren. Zwar ist dies körperlich sehr anstrengend, jedoch führt es dazu, dass diese ein besseres Gefühl gewinnen. Vergessen Sie nicht, dass Examensklausuren körperlich und geistig sehr anstrengend sind! Dringend zu empfehlen ist so, die tägliche Lernzeit spätestens einen Monat vor den Klausuren auf fünf bis sechs Stunden pro Tag zu reduzieren.

Sie sollten wiederholen, z.B. auch Ergebnisse aus dem Klausurenkurs kritisch durchsehen. Regenerative Maßnahmen sind mit in den Wochenplan zu inkludieren. Ein Besuch in der Therme entspannt oder Spaziergänge helfen beim Ausruhen. Sie müssen den bereits zu Beginn festgelegten Zeitpunkt des Lern-Endes konkretisieren. Keinesfalls dürfen Sie bis zum letzten Tag vor der Klausur lernen. Bestenfalls stellen Sie das Lernen circa eine Woche vor Klausurbeginn ein. Erneut können Sie sich vergegenwärtigen, was Sie in einem Jahr alles gelernt haben. Ich selbst habe, entgegen aller anderslautenden Hinweise, kurz vor den Klausuren die Themen anhand der als essentiell

herausgearbeiteten Karteikarten ein letztes Mal wiederholt. Dies gab Sicherheit. Begriffe oder Rechtsprobleme können Sie so bei Unsicherheiten noch einmal extrahieren und am Tag vor der Klausur wiederholen. Dies beruhigt. Die Anzahl jener Begriffe oder Rechtsprobleme zu diesem Zeitpunkt dürfte verschwindend gering sein.

G. Die Regenerationsphase vor der Klausur

Circa eine Woche vor der ersten Examensklausur haben Sie bestenfalls das Lernen eingestellt. Nichtjuristische Themen dominieren von nun an den Alltag. Sport ist ohne Verletzungsrisiko zu betreiben. Es ist sehr hilfreich, bereits vorgelagert viel zu schlafen: Die Nächte vieler Kandidaten sind vor den Examensklausuren ohnehin kurz und anstrengend. Die erste Klausur beginnt in den meisten Fällen so oder so müde. Gehen Sie ausgeruht in die Müdigkeitsphase, sind Sie weniger stark erschöpft. Frühzeitig sollten Sie z.B. für die Klausurwoche einkaufen, um nach den Klausuren einzig dem Verlangen des eigenen Körpers (Schlaf, Essen, Spazieren gehen o.ä.) nachzukommen. Ergänzungslieferungen zu den Gesetzen sollten Sie mit genügend Vorlauf einsortieren und bereits am Vorabend der Klausur verpacken. Eine vorige Probe-Anfahrt zum Prüfungsort (Landgericht, Oberlandesgericht oder angemietete Räumlichkeiten) ist hilfreich, um am Morgen der Prüfung Unsicherheiten zu vermeiden und Stress vorzubeugen.

H. Die erste Klausur

Der erste Klausurmorgen ist der wohl aufregendste Moment der gesamten Examenszeit. Gedanklich kulminieren vergangene Lernmonate und anderthalbwöchige bevorstehende Klausuren. Bewahren Sie kühlen Kopf! Der Tag beginnt, wie jeder andere auch. Stehen Sie zur Vermeidung unnötiger Zeitkorridore möglichst mit dem gewohnten Vorlauf auf, duschen und frühstücken. Kaffee sollten Sie lediglich im gewohnten Maß trinken.²⁴ Bewahren Sie, kurzum, Normalität. Sofern Sie mit Mitkandidaten gemeinsam zum Prüfungsort anreisen, sollten Sie zur Vermeidung gegenseitiger Verunsicherung nicht über Jura sprechen.

Vor Klausurbeginn kontrolliert das Aufsichtspersonal am Einlass. Unter Umständen setzt dieses Körperscanner zum Abtasten ein. Das Aufsichtspersonal versucht in den allermeisten Fällen beruhigend einzuwirken. Lassen Sie sich von den Modalitäten generell nicht aus der Ruhe bringen. Nach Einrichten des Tisches (Aufstellen von Gesetzen und Platzieren von Getränken, Stiften, Papier) verbringt jeder noch einige Minuten am Platz. Horrorgeschichten von

22 Siehe dazu oben unter Abschnitt III und IV.

23 Vgl. dazu *Jung/Ottensmeier/Wiesner*, AL 2016, 349, 350 f.

24 Vgl. *Ebeling/Gusy*, AL 2011, 263, 286 zum Prüfungsgespräch.

25 Die Angabe bezieht sich auf Nordrhein-Westfalen, wo der staatliche Teil 70 % der Gesamtnote und der Schwerpunktbe-

Übelkeit durch Aufregung o.ä. bewahrheiten sich meiner Erfahrung nach nur bei Personen, die sich unvorbereitet fühlen. Wenn Übelkeit durch Aufregung dennoch bereits in der Vergangenheit häufiger aufgetreten ist, so sollte sich der betroffene Kandidat bereits frühzeitig mit Präventionsmöglichkeiten auseinandersetzen. Auch hier kann er sich in der konkreten Prüfungssituation zunächst die gute Vorbereitung mit reinem Gewissen ins Gedächtnis rufen. Generell können kommunikativere Menschen sich unterhalten. Ruhigere Kandidaten sollten nicht über die Bedeutung der einzelnen Klausur nachdenken. Vielmehr können sie die Gedanken rational darauf richten, dass sie für den jetzt eintretenden Moment über ein Jahr gelernt haben. Dieses Gefühl erscheint surreal. Jedoch ist ein surrealer Gedanke besser als in Panik zu verfallen: In fünf Stunden ist der wohl psychologisch schwierigste Teil der gesamten Staatsprüfung absolviert.

Die Klausurzeit verfliegt insgesamt, insbesondere aber verfliegt die erste Stunde nach Umdrehen des Sachverhalts. Konzentration ist sehr wichtig. Beginnen Sie nun nicht, darüber nachzudenken, welche Dimension die einzelne Klausur hat. Schließlich haben Sie sich auf die Klausur nicht nur über ein Jahr lang vorbereitet. Auch hat jede Klausur im Klausurenkurs/Probeexamen annähernd denselben Umfang und Schwierigkeitsgrad. Behalten Sie das im Klausurenkurs herausgearbeitete und routinierte Zeitmanagement bei: Haben Sie bisher für das Anfertigen der Lösungsskizze immer circa 90 Minuten genutzt, so gilt dieser Maßstab auch für die Examensklausuren. Getränke und Essen sollten Sie nicht vergessen. Möglicherweise hilft Zucker auf Dextrose-Basis. Selbst wenn Kandidaten nach der ersten Klausur, die nicht dem Lieblings-Rechtsgebiet entspricht, Angst haben, dem eigenen Anspruch nicht gerecht zu werden oder durchzufallen, sollten sie sich bewusst machen, dass jede einzelne Klausur lediglich sieben Prozent der Gesamtnote ausmacht.²⁵

Die Klausuren in den Folgetagen verlaufen identisch. Die Grundaufregung, „was da kommen mag“, ist nun abgelegt. Sie sind von Klausur zu Klausur mehr „im Examensmodus“ angelangt. Lernen zwischen den Klausuren verspricht keine Erfolge und fördert lediglich Nervosität. Es gibt nichts, was Sie während der Examensvorbereitung nicht behandelt haben. Zum Zeitpunkt der Klausuren sind Sie in der Lage (fast) jedes juristische Problem zu lösen. Dies sollten Sie sich vergegenwärtigen. Jede Klausur ist isoliert bewertet – Sie haben sechs völlig selbstständige Anläufe. Sind Sie mit einem Ergebnis unzufrieden, so überrascht Sie ein anderes Ergebnis möglicherweise positiv.

Jede Klausur ermüdet – wichtig ist also viel Schlaf. Sprechen Sie nach den Klausuren über Alltagsthemen. Googeln, Austausch oder das Lesen in Foren hilft nicht dabei, das in der Klausur Niedergeschriebene zu verbessern. Zu der allgemeinen Aufregung auf die nächste Klausur kommt im Falle festgestellter Fehler in vergangenen Klausuren noch die Aufregung hin-

zu, dass Sie es in der nächsten Klausur besser machen müssen. Vermeintlich schwere Fehler sind im Nachhinein häufig nicht so relevant wie erwartet oder gar auf der Linie der Lösungsskizze. Vermeidbare Nervosität ist zu vermeiden. Schweigen über die Klausuren ist empfehlenswert. Sie können sich mit Gehörschutz vor aufgedrängtem Austausch schützen, denn nicht alle bevorzugen das „Schweigegebot“.

I. Warten auf die Noten

Der vermeintlich einfachste Teil der Examensprüfung ist das Warten auf die Ergebnis-Mitteilung (durch die sog. „Liste“).²⁶ Warten kann sehr belastend sein. Ein Kommilitone, der jüngst das Examen absolvierte, sagte, das Warten auf die Noten sei aufregender, als die Zeit vor der ersten Examensklausur. Die Kandidaten selbst entfachen die „Gerüchteküche“ und konstruieren untereinander erneut Horrorszenarien: Der aktuelle Durchgang sei besonders schlecht bewertet und generell gelte dies für alle „Freischuss-Monate“ usw. Bewahren Sie erneut Ruhe! Am Einfachsten ist die Feststellung, dass nichts mehr zu ändern ist. Das Beste haben Sie bei der Prüfung gegeben. Sie sind nach Einhalten des Lernplans in der Lage, dies uneingeschränkt zu behaupten. Zunächst empfiehlt es sich, eine längere Zeit ‚jurafrei‘ zu gestalten. Ein Urlaub eignet sich z.B. eigener Erfahrung nach sehr gut, um auf andere Gedanken zu kommen. Auch wenn noch die mündliche Prüfung ansteht, sollten Sie nicht zu früh wiederholen.²⁷

J. Fazit

Anhand des chronologischen Examensablaufs habe ich eigene Erfahrungen nachvollzogen, welche Hürden im juristischen Staatsexamen durch Nervosität drohen. An der thematischen Nervosität arbeitet der Kandidat in der Examensvorbereitung inhaltlich und nimmt sich die Nervosität zunehmend selbst: Niemand hat in der Prüfung mehr als eine allumfassende Vorbereitung und die Gesetze zur Verfügung. Meine Hinweise gelten so vor allem der Kontrolle allgemeiner Nervosität. Übermäßig wichtig sind meiner Erfahrung nach zur allgemeinen Nervositätsvermeidung in der Examensvorbereitung eine sehr gute Organisation und immer wieder kleinteilig geplantes Vorgehen.²⁸ Diese Vorgehensweise hat den Vorteil, dass Sie nicht nur Ihre Ziele erreichen,

reich 30 % der Gesamtnote ausmacht. Hier sind sechs Klausuren zu schreiben (drei im Zivilrecht, zwei im Öffentlichen Recht, eine im Strafrecht).

²⁶ Bei Absichten in NRW werden die Ergebnisse – je nach Auswahl – entweder jeweils am Ende des dritten Monats nach Klausurdatum bei Veröffentlichung der sog. „Liste“ per Bescheid oder nach Abschluss der letzten Klausur drei Wochen vor der mündlichen Prüfung nach Veröffentlichung der „Liste“ gemeinsam zugestellt.

²⁷ Vgl. *Ebeling/Gusy*, AL 2011, 263 (Gespräch) und *Krüger*, AL 2013, 292 (Vortrag).

²⁸ *Scraback*, Jura 2017, 1409, 1409 ff.

²⁹ So auch *Lammers*, JuS 2015, 294.

sondern diese auch immer wieder reflektieren können.²⁹ Sie können sich an Ihrem Zeitplan festhalten. Organisation und Planung haben somit gerade in den relevanten bzw. von am meisten Nervosität geprägten Phasen zu Beginn und am Ende der Examensvorbereitung unterschiedliche und wichtige Funktionen: Zu Beginn der Vorbereitung reduzieren Sie den Lernstoff in dessen Komplexität. Damit begegnen Sie dem Hilflosigkeitsgefühl aufgrund der Stofffülle. Am Ende der Vorbereitungszeit können Sie sich nach guter Vorbereitung anhand des Retrospektivblicks an bereits Erlerntem „festhalten“. Eigene Unsicherheitsgefühle verarbeiten Sie so besser. Der Lernplan sollte sich wie ein „roter Faden“ durch Ihre gesamte Examensvorbereitung ziehen. Der zweite wichtige Faktor ist nach meiner Erfahrung, dass Sie sich Ihres Examensmodus bewusst werden,

ohne diesen zu unter-, aber eben so wenig zu überschätzen.³⁰ Dazu gehört vor allem die frühzeitige Vorbereitung des sozialen Umfelds durch klärende Gespräche. Durch frühzeitige Kommunikation stellen Sie spätere Unterstützung sicher und vermeiden Ablenkung. Neben der Vorbereitung sollten Sie auf Hobbies, möglichst insbesondere auch Sport, nicht verzichten.

Mit dem gelieferten Instrumentarium können Sie die allgemeine Nervosität in den Griff bekommen. Gelenktes Adrenalin soll Prüfungsergebnisse sogar fördern.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei einer solch kontrollierten Examensvorbereitung!

³⁰ Die Funktionen von (juristischen) Prüfungen werden untersucht bei *Kaulbach/Rieke*, NJW 2017, 2805.