

Veranstaltungsreihe zum psychischen Druck

Aktuelle Lage

Der Prüfungsdruck, der mit der unmittelbaren Vorbereitung auf das erste Staatsexamen einhergeht, wird von Studierenden auf einer Skala von 1 bis 10 mit durchschnittlich 9,22 bewertet.¹ Die neueste Umfrage zum psychischen Druck² hat erst ergeben, dass ein Großteil des Drucks durch einen selbst und die Kommiliton:innen entsteht. Studierende zweifeln an sich, wissen nicht, wie sie die Masse an Pflichtfachstoff bewältigen und gleichzeitig einen Ausgleich schaffen können. Das Jurastudium kann sich so immer mehr zu einer Abwärtsspirale entwickeln.

Viele Studierende setzen sich selbst unter einen dauerhaften psychischen Druck, der vermeintlich mit der Ersten Juristischen Staatsprüfung sein Ende nimmt. Dass aber auch die juristische Arbeitswelt viele Druck- und Prüfungssituationen mit sich bringt, wird häufig verkannt. Ansätze, dem entgegenzuwirken, setzen dabei meist erst an, wenn es zu spät ist.

Der coronabedingte fehlende Austausch, gerade in den unteren Semestern, macht sich durch enormen Druck und einer kritischen Einstellung immer mehr bemerkbar.

Der Fachbereich Jura der Universität Münster könnte da eine Vorreiterrolle einnehmen und präventive Ansätze verfolgen, die Studierende dazu ermutigen, vermeintliche Drucksituationen zu vermeiden und so das Beste aus sich rauszuholen.

Die Idee

Dazu könnte man eine Veranstaltungsreihe anbieten, die verschiedene Bereiche der Selbstoptimierung beleuchtet und Studierende so den Studienverlauf erleichtert.

Konkrete Ideen wären:

- Selbst- und Zeitmanagement
 - o Planung des Semesters
 - o Motivation anstatt Prokrastination
 - o Vermittlung geeigneter Strategien und Techniken sowie Praxisbeispiele
- Lern- und Prüfungsmanagement
 - o Lernstrategien
 - o Richtige Vorbereitung auf Prüfungen
 - o Prüfungsangst
- Selbstwertgefühl
 - o Warum wir uns von Jura nicht runterkriegen soll
 - o Umgang mit Misserfolgen

¹ 4. Absolvent:innenbefragung des BRF, S. 28 (https://bundesfachschaft.de/wp-content/uploads/2021/07/Abschlussbericht_Vierte-Absolventinnenbefragung-des-BRF-e.V._final_2.0.pdf).

² https://bundesfachschaft.de/wp-content/uploads/2022/02/Abschlussbericht_Umfrage_psychischer_Druck_final.pdf

5-W-Fragen

Wann?

Ende April, Mai

Wer?

Mentoren mit psychologischem Background im juristischen Bereich, beispielhaft: Alica Mohnert

Wo?

Hörsaal

Wie?

Gerne Hybrid

Was?

Daher empfehlen wir der FSV die Durchführung dieses Projekts zu beschließen. Da dafür finanzielle Mittel anfallen könnten, wäre ein eventuell notwendiger Beschluss des Fördervereins von Nöten. Des Weiteren wäre es wünschenswert, wenn die Veranstaltung nicht nur vom FSR, sondern auch von der FSV breit beworben wird.