



IMR341: Barbara Dauner-Lieb

IME034: Mentale Gesundheit in der Examensvorbereitung, Stressmanagement, das Lernen lernen,
nicht nur blind Zeit investieren, Examensvorbereitung mental strukturieren

Episode 341 | Gäste: Barbara Dauner-Lieb | Arbeitgeber: Universität zu Köln | Veröffentlicht: 17.11.2025

[00:09] Marc:

Herzlich willkommen zu einer neuen Episode Irgendwas mit Examen. Diesmal nicht im Strafrecht, wir haben da gerade ein bisschen den strafrechtlichen Schwerpunkt gelegt in den letzten Veröffentlichungen, sondern wieder, man könnte sagen, mit der akademischen Mutter dieses Podcasts, Barbara Dauner-Lieb. Hallo Barbara.

[00:26] Barbara Dauner-Lieb:

Hallo Marc, ich freue mich.

[00:28] Marc:

Barbara, wir erzählen mal so ein kleines bisschen zum Einstieg, wie so das hinter den Kulissen hier abläuft. Wir haben so einen groben Plan, was wir hier alles bei irgendwas mit Examen abdecken möchten. Das ist natürlich so das übliche Examenswissen. Das ergibt sich fast von selbst, kann man sagen. Erst recht, wenn man sich deine jahrzehntelange Erfahrung in dem Bereich anguckt. Und dann gibt es immer wieder Episoden, da reden wir irgendwie miteinander und du sagst, dazu müssen wir unbedingt mal eine Folge machen. Und diese Folge hier ist so eine, in der es um mentale Gesundheit natürlich im Kontext von Juristinnen und Juristen und vor allem des Jurastudiums geht. Steigen wir mal direkt ein mit dem Hauptthema, was wahrscheinlich besonders belastend ist, nämlich die Examensvorbereitung. Worum geht es ganz grob im Kontext, ich sag mal, mentale Fitness und Mental Health und Examensvorbereitung?

[01:21] Barbara Dauner-Lieb:

Wir alle haben eine ziemlich klare Vorstellung davon, was wir unter körperlicher Fitness verstehen. Das erzählen mir die Studierenden täglich. Ich nenne nur Kraft, Ausdauer, physische Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Gesundheit. Dafür geht man ins Fitnessstudio oder, wie mein Mitbewohner, auf den Fußballplatz. Und natürlich möchte man auch ganz toll aussehen. Bei der mentalen Fitness, man spricht auch von Mental Health, geht es nun um die geistig-seelische Ebene. Ich bringe ein paar Stichworte. Gelassenheit, Heiterkeit, Stressresilienz, Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer. Ich formuliere es ein bisschen anders. Es geht darum, nicht nur cool zu wirken, sondern in einem guten Sinne wirklich auch cool und ausgeglichen zu sein, auch in einer recht herausfordernden Zeit.

[02:20] Marc:

Ich könnte mir vorstellen, dass wenn wir jetzt Juristinnen und Juristen im Alter über 40 fragen, wann warst du denn in deinem Leben cool und ausgeglichen, dann wird zumindest die Examensphase nicht besonders häufig als Antwort zurückkommen.

[02:34] Barbara Dauner-Lieb:

Nein, Mental Fitness ist natürlich immer wichtig und ebenso wichtig wie physische Fitness und Gesundheit. Im Übrigen sage ich Studierenden immer, ihr werdet nie wieder so viel Zeit und so wenig Stress haben wie in der Examszeit. Ihr wisst noch gar nicht, wie das ist, wenn man in einer Großkanzlei oder in einer Strafkammer arbeitet und wirklich Termindruck hat. Aber diese Mental Fitness ist eben insgesamt für das ganze Leben eine Voraussetzung für ein, ich sag mal, etwas vereinfacht glückliches und auch selbstbestimmtes Leben. Darüber besteht wohl insgesamt allgemeine Einigkeit. Und diese mentale Fitness... Auch eine Voraussetzung für Höchstleistungen jeder Art. Mentales Training hat im Spitzensport einen ganz, ganz festen Platz. Mentale Fitness ist aber auch nötig, um eben den ganz unvermeidbaren Stress in der Examenvorbereitung und im Examen erfolgreich bewältigen zu können.

[03:39] Marc:

Jetzt bist du ja dann erstmal aber Juristin und hast in Köln im Examenskurs jahrzehntelang das Zivilrecht vertreten und gelehrt. Das passt ja dann natürlich auch zu deiner juristischen Kompetenz, bietest aber auch Veranstaltungen zum Thema mentale Fitness in der Examensphase an. Wäre dafür nicht eine Psychologin eigentlich geeigneter, wenn man so ganz kritisch nachgefragt?

[04:00] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, das haben mich die Studierenden in Paris, mit denen ich in der letzten Woche einen Workshop Mental Fitness gemacht habe, auch gefragt. Ich möchte an dieser Stelle gleich Benjamin Guse und Tim Günther danken, die mir sehr offen ihre Auffassung zu diesem Thema geteilt haben und mir auch für diese Sendung sehr viele gute Tipps gegeben hat. Es gibt natürlich an den Universitäten und auch sonst vorzügliche Angebote, die von spezialisierten Psychologen und Psychotherapeuten gestaltet werden. Die richten sich aber häufig vor allem an Menschen, Studierende, denen es so schlecht geht, dass sie sich gar nicht mehr selbst sinnvoll und erfolgreich helfen können. Krank sind. Mir geht es darum, ganz generell Studierende in der Examsphase und vielleicht auch schon vorher für die Bedeutung mentaler Fitness zu sensibilisieren und ihnen Optionen zu zeigen, mit dem im Leben ganz unvermeidbaren Stress proaktiv und selbstverantwortlich umzugehen. Selbstverständlich kann ich keinen Arzt und keinen Psychotherapeuten ersetzen. Das sage ich auch immer deutlich und dann informiere ich über entsprechende Anlaufstellen und Angebote in der Universität und für ganz dramatische Notfälle habe ich persönliche Kontakte zu Ärzten und dafür bin ich ganz außerordentlich dankbar. Dann bekommt man, auch wenn es sein muss, einen Termin am nächsten Tag. Aber ich kann natürlich selbst immer nur aus der Perspektive der Juristin sprechen und als Juristin kenne ich aber dieses ganze juristische Ausbildungssystem mit all seinen Vorzügen, aber auch Nachteilen. Ich weiß aus Erfahrung, dass fast alle Jurastudierende in der Examensphase vor mentalen Herausforderungen und dementsprechend unter Druck stehen. Ich kenne den Prüfungsalltag. Ich kenne die Sorgen der Studierenden auch um die Note. Und das wissen sie. Für Themen der mentalen Fitness eine hohe Glaubwürdigkeit, auch wenn ich nicht Psychologin bin.

[06:09] Marc:

Dann sollte man vielleicht mal gerade ganz kurz was dazu sagen, was euch in diesem Podcast erwartet, sozusagen auch als Abgrenzung. Das ist jetzt sozusagen das Thema mentale Fitness für Juristinnen und Juristen, vor allem in der Examensvorbereitung, aber auch ein kleines bisschen generell darüber hinaus, Weil wir euch gleich auch noch ein paar konkrete Techniken und Tipps an die Hand geben, die sicherlich lange im Leben nützlich sind und nicht notwendigerweise eine Podcast-Folge für Menschen, die sich in einer wirklich ganz akuten und vielleicht auch schon ärztliche Unterstützung suchenden Krise befinden. Zur Abgrenzung, woher weißt du denn, ob das jetzt auf Seiten eines Studierenden oder einer Studierenden eine Situation ist, die professionelle ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung benötigt?

[06:56] Barbara Dauner-Lieb:

In der Sprechstunde werde ich manchmal ganz offen angesprochen und um Hilfe gebeten. Da sagt jemand, ich kann überhaupt nicht mehr schlafen, ich bin ganz schlechter Stimmung, ich habe hohe Ängste, ich kann nicht mehr richtig essen, dann kann ich nur trösten und immer wieder ermutigen, professionelle Hilfe zu suchen. Ich weiß, dafür braucht es dann Mut, diesen Schritt zu gehen, weil man sich nach wie vor schämt, derartige Schwierigkeiten zu haben. Das ist nach wie vor ein großes Tabu. Man weiß auch nicht so richtig, ob die Versicherungen zahlen, wenn man in eine Psychotherapie geht. Man hat Angst, dass das dann irgendwo im Lebenslauf immer wieder hochpoppt, wenn man in den Staatsdienst wird. Das ganze Thema ist also außerordentlich heikel und belastet. Trotzdem sage ich immer, es gibt professionelle Hilfe und man sollte den Schritt gehen, sie zu suchen, wenn man selber wirklich nicht mehr zurechtkommt. Ich war außerordentlich traurig über den Brief eines Studierenden, der mich tatsächlich über seinen Studienabbruch informiert hat, weil er sich nicht getraut hat, irgendjemanden anzusprechen. Ich habe dir den hier gezeigt.

[08:11] Marc:

Also der Umschlag liegt gerade vor uns, per Hand beschrieben und an deine Adresse gesandt. Sehr berührt.

[08:18] Barbara Dauner-Lieb:

Oft kommen aber auch Leute in die Sprechstunde oder nach der Vorlesung zu mir und dann werden erst mal fachliche Fragen gestellt. Und dann habe ich manchmal den Eindruck, das ist ein Vorwand. Es geht eigentlich um ganz etwas anderes. Und wenn ich diesen Eindruck habe, dann frage ich erstmal die Basics ab. Wie ist es mit dem Verhältnis von Arbeit, Lebensalter, Freizeit? Haben Sie genug Freizeit? Wie sieht es aus? Essen Sie, schlafen Sie, bewegen Sie sich genug? Haben Sie genügend Sozialkontakte mit Familie, Freunde? Haben Sie ein Ehrenamt? Und aus den Antworten und der Form der Reaktion kann man relativ schnell spüren, das ist das Übliche, da muss man nur vielleicht einen netten Rat geben und ermuntern oder hier ist eine wirklich nicht mehr ungefährliche Situation, hier muss man sagen, haben Sie mal darüber nachgedacht, professionellen Rat zu suchen.

[09:12] Marc:

Führst du oft solche Gespräche?

[09:14] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, das war in meiner aktiven Zeit nicht ganz selten, sowohl in der Sprechstunde als auch im Anschluss jeweils an den Examenskurs. Und im Übrigen, das Thema Druck und Stress ist allgegenwärtig. Die Studierenden in der Examensphase haben zwar häufig auch ganz große Freude daran, größere Zusammenhänge zu erschließen und zu spüren, wie ein Jurist arbeitet und denkt. Und das habe ich auch immer sehr gefördert und gesagt, das Allerwichtigste ist nicht die Stoffvermittlung, sondern einzuüben, thinking like a lawyer, wirklich zu spüren, was ist es eigentlich, Jurist zu sein. Aber die meisten fühlen sich, auch wenn sie... Die positiv sind und sagen, ich habe das richtige Studienfach gewählt, von dem tatsächlichen und vermeintlichen Druck der Stofffülle doch sehr beeinträchtigt. Und das führt bei nicht ganz wenigen zu einem ungesunden Dauerstress und deswegen ist mir das Thema mentale Fitness ebenso wichtig. Denn, und das ist jetzt eine Erkenntnis der allgemeinen Hirnforschung, die übersetzt wird in die Didaktik ohne Angst und Überanstrengung, ist man viel aufnahmefähiger und viel kreativer und natürlich auch viel zufriedener und das befördert wieder die allgemeine Leistungsfähigkeit. Wobei es darum nicht nur geht, Marc. Wir wollen jetzt hier nicht nur sprechen über Formen der Selbstoptimierung, sondern einfach darüber, wie man ein vernünftiges und selbstbestimmtes Leben auch in schwierigen Phasen so führen kann, dass man sagt, ich bin der Meister oder die Meisterin dessen, was ich tue und ich werde nicht nur getrieben.

[10:57] Marc:

Dann lass mich mal kurz den Devil0027s Advocate spielen. Du hast gerade gesagt, es geht darum, thinking like a lawyer aufzugreifen und zu verstehen. Ich würde mal mit einem bösen Zungenschlag sagen, okay, aber ist feeling like a lawyer in einer Zeit, jetzt nehmen wir mal feeling like a big law lawyer, in einer Zeit, wo man vielleicht Stunden verkauft, die dann auch natürlich entsprechenden Stundeneinsatz bedeuten. Ist das nicht gerade ein Zeichen von Erfolg, wenn man dann auch mal Stress hat?

[11:33] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, und Stress ist für manche... Wirklich ein Statussymbol, weil man sagen kann, ich arbeite Tag und Nacht und ich bin ganz außerordentlich fleißig. Ich halte das für gefährlich. Ich glaube, das wahre Statussymbol jetzt und der Zukunft ist, selbstbestimmt mit seiner Zeit umzugehen und in der Zeit kreativ und effizient zu arbeiten. Wir reden jetzt nicht über zehn Stunden in der Woche, sondern wir reden darüber, wie wir unter großer Arbeitsbelastung, die wir auch schätzen, weil wir gefragt werden, trotzdem vernünftig mit unseren Ressourcen umgehen. Aber es gibt viele, die das bezweifeln, dass das möglich ist. Mir hat letzte Woche wieder in Paris ein Student erklärt, er habe so viel zu lernen und so viel zu arbeiten und daher so viel Stress, dass er keine Zeit habe, über Stress und mentale Fitness nachzudenken. Ich kann das sogar verstehen, es ist natürlich total ungemütlich, auch nur ganz kurzfristig aus diesem Hamsterrad auszusteigen und zu sagen, ich nehme mal jetzt ein bisschen Abstand und überlege mal, was ist nötig, was ist wichtig, was tut mir gut. Dafür muss man seine Komfortzone verlassen und man muss darauf vertrauen, dass es wirklich Optionen gibt, mit etwas weniger Druck wirklich mehr Erfolg zu erzielen und sich dabei dann auch noch deutlich wohler zu fühlen.

[13:03] Marc:

Vielelleicht hilft der Ausstieg aus dem Hamsterrad auch mal dabei, den Blick von außen so ein bisschen drauf zu richten, denn von innen sieht das Hamsterrad ja auch aus wie eine Karriereleiter.

[13:11] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, das stimmt. Es ist aber eine gefährliche Karriereleiter, weil es häufig dazu führt, dass man am Schluss merkt, dass am Ende dieser Leiter nicht so furchtbar viel wird und nicht so furchtbar viel steht, was man wirklich erreichen wollte und dass man möglicherweise mit etwas mehr Abstand eine viel interessanter und vielleicht auch erfolgreichere Leiter gefunden hätte. Also Hamsterrad halte ich immer für einen falschen Weg.

[13:37] Marc:

Dann lass uns mal konkret werden zum Thema. Was kann man da tun, was sollte man tun, um sich mental fit zu halten?

[13:43] Barbara Dauner-Lieb:

Jetzt fangen wir mal ganz einfach an mit der fachlichen Ebene. Genauer ich als Examenskandidatin oder Kandidat weiß, was ich in der Examensphase zu tun habe und was im Examen zu erwarten ist, desto wohler und sicherer fühle ich mich. Von vornherein. Eine Gefahr, die ich nicht kenne, wird übermäßig in meinem Kopf, in meinem Herzen. Eine Gefahr, die ich genau benennen kann. Erlaubt mir auch darüber nachzudenken, wie ich mit diesem Thema fertig werde. Also, was muss man tun? Man sollte tatsächlich die Juristenausbildungsgesetze lesen, man sollte sich informieren, was in Klausuren typischerweise gefragt wird, was ständig vorkommt, was nie gefragt wird. Und man sollte darüber nachdenken, was eigentlich eine gute Klausur ist, jenseits des fachlichen Inhalts, den man drauf haben muss. Das ist wieder dieses, was ist das eigentlich, Thinking like a Lawyer. Darüber haben wir beide ja schon in anderen Folgen gesprochen, was man da alles tun sollte und zwar sehr früh nach der Zwischenprüfung. Dann muss man die Examensvorbereitung realistisch planen und ansetzen, dass man eben nicht mehr als sieben bis acht Stunden Arbeit pro Tag sechsmal die Woche erledigen kann. Man kann es nicht. Das ist schon ziemlich viel. Der Sonntag oder der Samstag muss frei bleiben und man muss sich Gedanken machen, wo will man sich eigentlich aufs Examen vorbereiten? In der BIP oder zu Hause? Mit welchen Menschen will ich zusammenarbeiten? In einer AG? Oder es gibt auch andere Formen als Duo? Und auch will ich zum Rap, will ich zum Uni-Rap, was will ich sonst noch machen? Das sind alles Vorbereitungshandlungen. Man würde ja auf dem Marathon auch nicht einfach barfuß irgendwo loslaufen, sondern man würde sich überlegen, welche Schuhe brauche ich, wann brauche ich Essen, was brauche ich zu trinken, in welchen Phasen brauche ich vielleicht noch anderen Support und genau so muss man den Marathon-Examensvorbereitung auch angehen.

[15:50] Marc:

Kurz zu dem Punkt, mit welchen Menschen man zusammenarbeiten will. Da erinnere ich mich an eine ganz, ganz gruselige Veranstaltung, die ich mit deinem Sohn zusammen besucht habe vor einigen Jahren, liebe Grüße Max, wo ein Professor uns sagte, da ging es um das Thema Promotion und da sagte uns ein Professor, also eigentlich ist es so, keiner kann verstehen, was sie hier tun. Juristen vielleicht noch ein bisschen, selbst wenn sie nicht promoviert sind. Insofern sollten sie vielleicht auch nicht Juristen, das Wort an sich ist ja immer schon furchtbar, mal überlegen, ob die eigentlich in ihrem Freundeskreis noch so vorhanden sein müssen. Und er meinte das ernst.

[16:29] Barbara Dauner-Lieb:

That0027s the highway to hell.

[16:31] Marc:

Liebe Leute, bitte dann auch an die sonstigen, wir haben gerade die Lerngruppe angesprochen, aber auch an die sonstigen Themen im Leben denken. Es gibt ein Leben außerhalb von Jura und es ist ganz toll, wenn man das mit vielen bunten Menschen verbringt.

[16:45] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, selbstverständlich. Und vor allen Dingen sollte man unter den juristischen Freunden ein Auge darauf haben, dass man nicht die kleinen Drama-Queens und Kings um sich scharrt, weil junge Juristen haben die Neigung, sich gegenseitig verrückt zu machen und alles viel schlimmer zu machen, als es in Wirklichkeit ist. Also auch da gilt, überlege dir, mit wem du arbeitest. Du musst mit dem gar nicht befreundet sein. Ich habe mal im Examenskurs angeriegt, dass drei Menschen zusammenarbeiten, die sich tatsächlich überhaupt nicht leiden konnten. Das sagten sie mir auch. Und am Ende der Phase haben sie uns gesagt, sie seien Freunde geworden und hätten außerordentlich gut produktiv zusammengearbeitet. Weil man lernt natürlich auch sehr viel von jemandem, der ganz anders ist und der vielleicht eine ganz andere Art hat zu arbeiten. Wichtig ist einfach nur, dass man das reflektiert und nicht einfach so auf sich zukommen lässt und sagt, ich lasse mal laufen und guck mal, was kommt.

[17:40] Marc:

Gut, diese Reflexion, das klingt ja, könnte man ja sagen, eigentlich auch noch relativ einfach, vielleicht sogar schon ein kleines bisschen banal.

[17:47] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, ist es. Aber in meiner wirklich nur langjährigen Erfahrung wird genau dieses zentrale Element, nämlich die eigenverantwortliche Reflexion, total vernachlässigt. Was ist ein typisches Bild? Man lässt sich treiben, passiv vom Repetitor oder von der Uni. Man lernt ein bisschen in der Bib oder zu Hause, ein bisschen vor sich hin. Und man denkt überhaupt nicht darüber nach, wie man effizient und nachhaltig lernt. Und zwar so, dass man im Examen sowohl über die notwendigen Kenntnisse als auch über das notwendige Handwerkszeug verfügt. Und diese von mir immer wieder bei vielen beobachtete Konsumhaltung, diese passive Haltung, die führt zu Stress, weil man fremdbestimmt ist und nach einer Weile überhaupt nicht mehr weiß, was man da eigentlich macht und das Gefühl hat, man schwimmt total.

[18:38] Marc:

Also so dieses typische, man kriegt irgendwie den Lernplan, sei es vom Unirep oder vom kommerziellen Repetitor, dann fängt man an, am Anfang läuft es gut, dann kommt man ein bisschen hinterher, weil man vielleicht mal krank geworden ist, irgendwas anderes im Leben war.

[18:50] Barbara Dauner-Lieb:

Oder auch mal einfach keine Lust hatte.

[18:51] Marc:

Das ist nämlich ganz total normal. Ja, oder was besonders schwer war und man hat es ein bisschen prokrastiniert und will es Ende der Woche machen und ist dann aber müde, so diese ganze Konstellation.

[19:00] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, genau.

[19:01] Marc:

Das führt ja zur Folgefrage, kann man das denn jetzt dann überhaupt in der Situation selber lernen, richtig zu lernen?

[19:08] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, eigentlich ist das Lernen, Lernen etwas, was man schon im Grundstudium, Angehen muss. Übrigens darf man nicht erwarten, dass die Uni das macht. Man könnte sich das vorstellen, aber das ist so nicht. Eigentlich ist es jedenfalls in unserer Fakultät immer noch so, dass man sich die wichtigen Techniken rund um den eigentlichen Fachstoff selber aneignen muss. Das fängt damit an, dass man selbst nicht weiß, wie man Fußnoten setzt, wie man eine Hausarbeit schreibt, aber es ist eben auch die Technik, wie man richtig lernt, wie man seine Zeit anteilt. Nach meiner Erfahrung kann man, auch wenn man da vorher nicht viel getan hat, in der Examensphase noch ganz erstaunliche Fortschritte machen. Aber wichtig ist natürlich, dass man dran geht, dass man akzeptiert, dass Lernen kein Konsum ist. Lernen immer nur aktiv funktioniert. Ich habe das im Examenskurs immer wieder gesagt, dann saßen die alle vor mir und habe gesagt, ich kann das, ihr nicht. Also bitte, melden oder ich nehme euch dran, das ist kein böser Wille, ich will euch aktiv machen. So, das ist in der modernen Didaktik und die sich Juristen bisher leider sehr wenig kümmern. Allseitig anerkannt, man bezeichnet das als Shifting from Teaching to Learning und man kann das auch sehr einfach runterbrechen. Nur weil man ein tolles Klavierkonzert gehört hat, kann man nicht Klavier spielen. Und nur weil man Boris Becker beim Tennis zuschaut, Sie sehen, ich bin die ältere Generation, kann man noch lange nicht selber Tennis spielen. Das ist so banal, dass es auf der Hand liegt. Und nur weil ein Prof einen fantastischen Vortrag hält über die Einzelheiten des Strafvölkerrechtes und wenn man vor Bewunderung ganz stumm ist, vor der rhetorischen Brillanz, dann ist das wichtig. Und ein tolles Erlebnis. Aber daraus folgt noch gar nichts. Damit kann man selbst noch überhaupt nichts. So, was muss man tun? Man muss wirklich während der Veranstaltung und beim Lesen immer überlegen, was war tatsächlich so wichtig, dass man es dauerhaft im Kopf haben muss, hinten im Reptilienviertel gespeichert. Und davon, jetzt kommt etwas sehr Schockierendes, muss man wissen und berücksichtigen, dass man 80 Prozent, wahrscheinlich schon noch etwas mehr des Gehörten, am nächsten Tag schon wieder vergessen hat. Immer. Das bedeutet aber, dass man, Das, was man wirklich behalten will und muss, ständig wiederholen muss. Das vernachlässigen ganz viele Studierende. Es gibt Forschungen, dass man eine Vokabel in einer fremden Sprache etwa 20 Mal gehört haben muss, bis man sie kann. Wenn man das aufs Juristische überträgt, heißt das, man muss pausenlos alles immer wiederholen und man muss darüber nachdenken, wie mache ich das? Man kann nicht alles, was man hört, ständig wiederholen, dann hat man überhaupt keine Zeit mehr. Und daraus ergibt sich nun etwas, was auch banal ist. Man muss überlegen und entscheiden, was ist so wichtig, dass ich es wirklich lernen muss. Maximal 10 Prozent von dem, was ich höre. Klingt jetzt sehr schockierend. Und das, was wirklich wichtig ist, meine Erfahrung, sollte man in eigenen Worten knapp zusammenfassen. Mein Mann hat immer gesagt, man kann es, wenn man das Wichtige auf einer Visitenkarte niederschreiben kann. Sie hätten also für jedes Fach so etwa 100 Visiten gehabt, aber nicht mehr. Sonst wird es schon wieder viel zu viel. Ich kann das nur nochmal sagen. Nur was man selbst formuliert hat und wahrscheinlich auch was man selbst mit der Hand, nicht mit dem Computer, niedergeschrieben hat, bleibt wirklich hängen. Und dann muss man natürlich ständig nachdenken, welche Fehler man warum gemacht hat. Es hat keinen Sinn, eine Klausur mit ausreichend in die Ecke zu schmeißen und die nächste Klausur zu schreiben, sondern man muss nachdenken, was war eigentlich mein Problem. Nach meiner Erfahrung meistens das juristische Handwerkszeug, nicht ordentlich mit dem Gesetz gearbeitet, nicht richtig hingeguckt, Sachverhalt falsch verstanden, die üblichen Regeln, nicht das Fehlen von Wissen. So, das ist alles Voraussetzung eines erfolgreichen Lernens, das gehört zum Lernen lernen. Ja, das fordert Zeit. Aber Sie werden sehen, wenn Sie das wirklich praktizieren, dann spart das auch Zeit, die man sonst völlig wirkungslos vergeudet. Weil wenn man pausenlos Dinge lernt, die man gleich wieder vergessen hat, dann kann man es meistens auch lassen. Manchmal ist es auch wichtig, bestimmte Strukturen einzuüben. Die muss man nicht im Präsentwissen haben, aber insgesamt gilt, man muss sich überlegen, wie arbeite ich? So, wer sich auf diesen Weg begibt, der wird besser. Das ist meine ständige Erfahrung gewesen, die Leistungen der Studierenden, die sich wirklich darauf einlassen, immer wieder zu überlegen, wie lerne ich, die werden automatisch besser.

[24:10] Marc:

Ich würde es gerade noch mal, Ein bisschen vertiefen wollen an der Stelle, man hat eine Klausur geschrieben, vielleicht bestanden, aber irgendwie fünf, sechs Punkte, so richtig mega ist es nicht, erst recht nicht, weil man sehr lange dafür gelernt hat, viel Stress hatte und sich ja auch so ein bisschen ein Erfolgserlebnis erhofft hat, dass man es so ein bisschen belohnt wird für den ganzen Aufwand im Vorfeld. Jetzt kriegt man die Klausur zurück und ist vielleicht in der Lerngruppe, man bespricht die sogar noch zusammen und dann gibt es jemand anderen, der hat zehn Punkte geschrieben und die sonstigen zwei, weiß nicht, sieben und acht, jetzt einfach fürs Beispiel. Dann glaube ich auch damals an der Uni Köln, wo ich auch so ein bisschen Studierenden immer Feedback gegeben habe, wenn es so auf die mündliche Prüfung zuging und so weiter, da häufig beobachtet zu haben, dass diese Note einfach nur ein Benchmark dafür war, wie hart man im Vorfeld der Klausur gelernt hat. Und dann heißt es, ach der, der zehn Punkte geschrieben hat, der hat einfach mehr Zeit investiert. Und das ist natürlich ein ganz gefährlicher Trugschluss.

[25:11] Barbara Dauner-Lieb:

Völlig falsch.

[25:11] Marc:

Völlig falsch, genau. Und dann stellt man auch häufig fest, wenn so Lerngruppen das dann gefragt wird, wie lange hast du denn jetzt eigentlich gelernt? Und hast du gestern Abend noch lange gesessen oder wie war das? Anstatt die Frage zu stellen, wie hast du da eigentlich für gelernt?

[25:27] Barbara Dauner-Lieb:

Das war in meinem Workshop letzte Woche in Paris so interessant. Dieser junge Mann, mit dem ich mich da unterhalten habe, der sagte nämlich, ich bin faul und deswegen denke ich drüber nach, was ich wirklich lernen will und muss und nicht, ich stecke einfach blind noch mehr Zeit rein und hoffe, dass es dann automatisch besser ist. Es ist auch meistens so, wenn man eine Klausur, die angeblich denselben Inhalt hat, von zehn und von, sagen wir mal, sechs Punkten vergleicht, dass beide Autoren oder Autorinnen dasselbe Wissen gehabt haben, aber der, der besser ist, hat meistens.... Clara kapiert, wie das funktioniert mit dem Thinking like a Lawyer. Der hat die richtigen, der oder die natürlich, die richtigen Schwerpunkte gesetzt. Der hat das Problem ordentlich rausgearbeitet. Der hat überhaupt mit dem Gesetz gearbeitet. Der hat argumentiert und nicht Theorien abgesondert, die gar nicht zum konkreten Fall passen. Also nach meiner Erfahrung liegt, Unterschiedlichkeit der Benotung weniger im unterschiedlichen Wissen als in der unterschiedlichen Beherrschung des juristischen Handwerkszeugs. Jetzt verstehst du mich nicht falsch, ganz ohne Fleiß geht es nicht. Aber den Arbeitsaufwand von sieben Stunden auf zehn Stunden zu erhöhen, hat noch ganz selten zu einer Verbesserung der Leistung geführt. Das kann man mal machen, drei Tage vor den Klausuren, einfach um das Gefühl zu haben, ich habe alles getan. Aber den Marathon von zweieinhalb bis drei Semestern kriegt man so nicht hin. Also es ist einfach ein Irrglaube, dass man mit noch mehr Lernen, Lernen, Lernen im Sinne von Aufnehmen von Wissen automatisch besser wird. Es ist eher das Gegenteil.

[27:25] Marc:

Zumal man dann ja noch ein bisschen freiere Zeit, ich würde gar nicht sagen Freizeit hat, um etwas für seine mentale Fitness zu tun. Was kann man denn außerhalb des juristischen Stoffes und des aktiven Umgangs mit der Examenvorbereitung, wie wir das gerade geschildert haben, noch für sich tun?

[27:47] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, sehr viel. Und zwar sehr viel, was nichts kostet, nicht mehr als eine halbe Stunde pro Tag erfordert und an so gut wie jedem Ort möglich ist. Das sind jetzt meine Favoriten, nämlich billig, kostengünstig, zeiteffizient und ortsunabhängig. Okay, ich habe fünf Favoriten. Ich beginne mit dem, was mir am Herzen liegt, Gehen. Möglichst an der frischen Luft, möglichst in der Natur, aber im Stadtpark geht es auch. Man kann natürlich joggen, schwimmen, radeln. Jede Form von Ausdauertraining hat nicht nur eine gute Wirkung auf den Körper, sondern auch eine gute Wirkung auf den Geist. Aber das einfache Gehen, Stück zur Uni von der Straßenbahn, eine Station mehr, braucht eben überhaupt keine Vorbereitung, nicht mal eine besondere Kleidung. Und die Erfahrung lehrt, die Gedanken ordnen sich, sie kommen zur Ruhe. Also ich habe meine besten Ideen beim Gehen. Ich habe in den letzten Sommerferien mir vorgenommen, 10 Kilometer am Tag und das habe ich auch tatsächlich geschafft während der Ferien. So, dass das Gehen außerdem die körperliche Fitness fördert, ist klar. Man schlicht also beim Gehen unbedingt zwei Fliegen mit einer Klappe. Aber wie gesagt, Fahrradfahren und Schwimmen und alles andere ist auch sehr gut. So, ein sehr wirkungsvolles Instrument, was man jederzeit sehr schnell aktivieren kann, ist bewusstes Atmen. Das kann man in jeder Lebenslage, an jedem Ort, man kann das in den Washrooms am Oberlandesgericht vor den Klausuren zehnmal langsam einatmen, zehnmal langsam outatmen. Da lässt der Druck einfach nach. Man muss es nur tun. Das ist ganz einfach. Ich habe mein Leben lang autogenes Training praktiziert. Das ist eine Art von Vorstufe zu den vielen Spielarten der Meditation. Sie brauchen keine Kurse. Das kann man auch mit Büchern äußerst einfach lernen. Man muss es nur einfach tun, damit es in den Stressphasen wirklich gut funktioniert. Also damit kann man nicht drei Wochen vorm Examen anfangen, sondern das muss man vorher schon praktizieren. Ich habe vor meinen Klausuren im Examen autogenes Training tatsächlich im Flur des Oberlandesgerichtes gemacht und ja, das hat mir sehr geholfen. Ich bin übrigens beim autogenen Training vor meiner Doktorprüfung in Tübingen eingeschlafen, wurde dann vom Prüfer gesucht, das war vielleicht ein bisschen des Guten zu viel, hat aber gezeigt, das funktioniert.

[30:23] Marc:

Das ist schön, ich lerne hier immer was Neues.

[30:25] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, genau. Also das war sehr spannend. Ich bin da nämlich eingeschlafen in einem Hotelzimmer und noch dazu im Falschen. Und dann hat mein Mann mich gesucht und im Stuttgarter Hof mich nicht gefunden. Also das war eine tolle Story. Aber wir sind pünktlich gekommen, gerade noch eben. So, neulich habe ich einer sehr nervösen Studentin das autogenes Training empfohlen für die Phase des Wiederholungsversuches. Die wollte sich verbessern und war ziemlich traurig über ihre Ergebnisse, die meines Erachtens auch ein bisschen unter ihrem Potenzial ausgefallen waren und sie hat offensichtlich meinen Rat angenommen. Jedenfalls hat sie mir dann hinterher gesagt, ja, das hat ganz toll funktioniert. Ich war sehr viel weniger nervös und ja, sie hat eine Note besser abgeschnitten als im ersten Versuch. Kann natürlich viele Ursachen haben, aber für sie selbst war das... Eine große Hilfe. So, ich komme zu Nummer drei, Yoga. Viele Menschen praktizieren Yoga und kommen damit auch, man sagt ja immer, runter und werden ruhiger.

[31:29] Marc:

Ist das nicht auch ein bisschen esoterisch?

[31:31] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, ein Teilnehmer meines Examenskurses hat mir berichtet, dass der Vorsitzende seiner Prüfungskommission gesagt hat, so ein Quatsch wie Yoga-Macher, ein Prädikatsnichtsjurist im Vorgespräch. Aber ich hoffe, dass das ein Einzelfahren noch dazu von jemand, der sonst für Mental Health in der Justiz steht und dafür Programme auflegt. Also ich fand die Bemerkung ein bisschen daneben. Ich höre jedenfalls immer wieder, dass Yoga zur Herstellung und Bewahrung mentaler Fitness sehr hilfreich sein kann. Man muss Spaß dran haben.

[32:02] Marc:

Ich glaube auch, da muss man einfach ein bisschen das finden, was einem wirklich zusagt und auch ein bisschen ausprobieren. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass du deinen Doktoranden auch immer empfiehlst, ein Tagebuch zu führen. Warum?

[32:15] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, weil mit mehr oder weniger Erfolg, meine Doktoranden machen leider selten das, was ich jedem sage. Oder sie machen es erst, nachdem sie ein Jahr rumgegammelt und rumgegliedert haben. Also manche glauben mir, manche nicht. Aber ich kann wieder sagen, aus jahrzehntelanger eigener Erfahrung, das Tagebuch ist ein äußerst wirksames Instrument zur Erhaltung mentaler Gesundheit. Das kann man in der verschiedensten Form praktizieren. Man kann, gibt es ganze Bibliotheken zu, morgens ein paar Zeilen schreiben, um den Tag vorzubereiten. Man kann einfach aufschreiben, ich habe keine Lust, in die Vorlesung zu gehen. Ich werde aber in diese Vorlesung gehen, weil sie mir das und das bringt. Das klingt jetzt ganz blöd, aber das funktioniert, weil es irgendwo im Kopf klärt und dann sagt, okay, just do it. So, man kann abends notieren, was wichtig war. Man kann notieren, was man gemacht hat, was nicht funktioniert hat. Einfach drei Zeilen. Manchmal wird auch empfohlen, aufzuschreiben, worüber man sich gefreut hat und wofür man dankbar ist. Das ist so im Moment einer der Renner, dass man sagt, fünf Punkte, die mir heute am Tag gut getan haben. Funktioniert auch ganz gut. In a nutshell, es ist offensichtlich hilfreich, schriftlich mit sich selbst ins Gespräch zu gehen. Schriftlich und mit der Hand. Das führt... Bei vielen Menschen zu Klärung und Entspannung, bei mir jedenfalls, hat es immer dazu geführt.

[33:45] Marc:

Ich würde, was so die Planung angeht und Tagebuch führen, auch nochmal so eine ganz kurze Lanze brechen für To-Do-Apps und wirklich zu gliedern, was man dann macht und in kleinere Teilstücke zu zerlegen, damit der ganze große Berg einem nicht so riesig vorkommt. Und die zweite Technik an der Stelle läuft unter dem Stichwort Eating the Frog. Morgens das zu machen, was am schlechtesten schmeckt, denn dann hat man den ganzen Rest des Tages schon ein kleines bisschen Ruhe. Bin ich ein sehr großer Freund von.

[34:16] Barbara Dauner-Lieb:

Absolut richtig. Bei To-Do-Listen muss man immer darauf achten, dass die nicht so lang sind, dass man gar nicht erst anfängt. Sondern man sollte wirklich überlegen, was muss sein und was ist wichtig. Und das Wichtige muss am Anfang stehen, auch wenn man gar keine Lust dazu hat. Und das ist dann der Frog. Genau.

[34:36] Marc:

Das klingt jetzt alles wieder in der Theorie gut. Man hat aber gerade jetzt wieder in der Examensvorbereitung natürlich eine Menge zu tun. Wie kriegt man diese ganzen Themen denn in den Alltag rein?

[34:45] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, also man sollte sich nicht zu viel vornehmen und nicht alles gleichzeitig schaffen wollen. Ich würde immer sagen, zwei der von mir eben erwähnten Instrumente oder eine App und ein Instrument, das reicht völlig aus, aber entscheidend ist Regelmäßigkeit. Sechsmal die Woche, ohne Ausnahme. Also für mich war es immer Gehen und Tagebuch und wenn ich ein bisschen mehr Zeit habe, noch das autogene Training, dann ging es mir wirklich gut und dann kam ich in den gelassenen Flow, der am besten ist, aber das schafft man eben nicht immer. Also man sollte immer gucken, was will ich wirklich jeden Tag machen, sonntags darf man ausschlafen.

[35:24] Marc:

Und wie hält man da die Konsistenz aufrecht?

[35:27] Barbara Dauner-Lieb:

Also erstmal, man muss wirklich entschlossen sein und sagen, ich glaube, dass mir das gut tut und ich will das tun. Und dann gibt es ein paar einfache Regeln, die man befolgen sollte. Übrigens ist es interessant, alle berühmten Autoren, die sich in irgendeiner Weise mit Mental Health beschäftigt haben, haben da dieselben Regeln. Das ist faszinierend. In all den Büchern kommen diese Regeln in irgendeiner Weise vor. Und ich fange jetzt mal an. Also das Erste ist bemerkenswerterweise früh aufstehen. Sagen alle. Get up early. Offensichtlich ist es gut und so empfinde ich es selber auch, wenn man sagt, vielleicht sogar noch eine Viertel oder eine halbe Stunde eher, als ich mir vorgenommen habe und als unbedingt nötig ist, weil dann hat man Luft. Und dann kann man selbst auch stolz darauf sein und dann hat man sozusagen den ersten kleinen Frog schon gegessen, nämlich aus dem warmen Bett rauszukommen. So, aufstehen. Das Nächste lautet anfangen. Das ist absolut das Schwierigste. Man darf nicht lange darüber nachdenken, was man nun eigentlich machen könnte, sondern man muss loslegen. Das gilt für die Examensphase, das gilt aber auch später für Doktoranden. Ich sage meinen Doktoranden immer, dass sie etwas schreiben müssen. Und ich habe viele, die mit dem Schreiben nicht anfangen, sondern sagen, ich muss das nochmal durchdenken und ich muss gliedern und dann muss ich noch was lesen. Alles Bullshit. Anfangen und dann wieder wegschmeißen. Aber solange man nichts hingeschrieben hat, hat man überhaupt nicht angefangen. Also aufstehen, anfangen. Und dann kommt dranbleiben. Das heißt, für einen bestimmten Zeitraum wirklich keine Ausrede zulassen. Das ist schon so, dass man, wenn man Montag angefangen hat, man manchmal Mittwoch sagt, ach, das bringt doch alles nichts, das lasse ich jetzt wieder oder mir geht es heute gar nicht gut. Das ist Käse. Man muss sich vornehmen, eine Woche oder kleiner Abschnitt, zwei Wochen oder einen Monat. Aber man sollte sich vornehmen, für diese Zeit macht man es wirklich. Ich hatte einen sehr lieben Klassenkameraden, der mit mir zusammen dann auch Jura studierte und der sagte immer, naja und wenn ich dann wirklich mal Lust habe zum Lernen, dann setze ich mich ganz still auf mein Bett und warte, bis es vorbei ist. Edgar Rommelsheim, der war aber ziemlich schlau und hat es dann doch alles irgendwie geschafft. Aber das ist keine gute Idee. So, jetzt kommt etwas, was schon wieder etwas, wie soll ich sagen, intellektueller klingt und auch ist. Wichtig ist, dass man dranbleibt und sich von anderen nicht beirren lässt. Es ist sowieso... Nicht sehr gut, wenn man in der Examsphase dauernd guckt, was alle anderen machen und was die richtig finden und wenn die sagen, das ist aber blöd und jetzt mach mal dieses und das muss man, man sollte darüber nachdenken, was für einen selbst sinnvoll ist und dann sollte man auch an diesem Commitment eine Zeit lang bleiben.

[38:19] Marc:

Und das setzt voraus, dass man mal zu etwas Nein gesagt hat. Dass man weiß, das eben, so mache ich es nicht. Ich lerne eben, bei mir war das damals, ich habe in Bonn studiert, ich wollte irgendwann nicht mehr in dieser Universität lernen, aus verschiedenen Gründen. Ich brauchte einen Szenenwechsel. Dann fragt man sich ja doch, verpasste ich vielleicht was, Flurfunk, gehe ich vielleicht nochmal zurück und so weiter. Nein, ich habe jetzt eine bewusste Entscheidung getroffen, das war damals richtig, jetzt haben sich die absolut grundlegenden Parameter auch nicht geändert, also bleibe ich jetzt dabei. Aber dieses Nein, darüber muss man auch reflektieren, dass man das nicht nur einfach so macht, sondern dass man eben bewusst sich auch mal gegen etwas entschieden hat, dann kann man nämlich bei seiner Linie einfacher bleiben.

[39:00] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, und das Nein ist ohnehin eine wichtige, aber nicht einfache Übung. Man muss natürlich auch Nein sagen können, wenn ein guter Kumpel sagt, ach komm, wir gehen jetzt mal Kaffee trinken, sondern sagen, ich bin noch nicht so weit, ich möchte jetzt erst meinen Abschnitt fertig machen. Deswegen ist das Zuhause-Lernen manchmal eine bessere Idee als in der BIP, weil da die Versuchung nicht Nein zu sagen größer ist. Man muss vielleicht auch mal sagen, nein, ich kann am Samstagnachmittag nicht zum Kaffee zu meinen Eltern gehen, dann kann man denen erklären, Samstagnachmittag arbeite ich noch an meiner Klausur, Sonntag gerne. Aber dieses Nein als eigene Entscheidung, zu der man dann auch steht, das ist eine Übung, die nachher fürs Berufsleben auch ziemlich wichtig ist. So, jetzt kommt der letzte Punkt. Seien Sie freundlich zu sich selbst. Natürlich macht man Fehler und natürlich fällt man mal aus der Spur. Man geht nicht nochmal eine Runde um den Block, weil das Wetter ätzend ist, weil es kalt ist, weil man eine Serie auf Netflix zu Ende sehen will. Dann bitte nicht die Selbstbeschimpfung, nicht ich schaffe das alles sowieso nicht, sondern okay, morgen gehe ich wieder dran. Keine Perfektion. So wie man übrigens auch aufhören sollte, darüber nachzudenken, wie man die perfekte Klausur schreibt. Das ist vollkommener Quatsch. Die perfekte Klausur mit 18 Punkten ist eine Illusion. Man sollte überlegen, wie man in 5 Stunden eine plausible, pragmatische, praktisch brauchbare Lösung des vorliegenden Falls aufs Papier kriegt. Und sollte immer sagen, 8 Punkte ist toll, wenn ich im schriftlichen im Schnitt 8 oder 8,5 rausbringe, schaffe ich das Prädikat immer. Das ist eine realistische Herangehensweise. Perfektion ist kein Ziel.

[40:52] Marc:

Sag mal, das ist ja auch nicht so selbstverständlich, dass du dich hier im Podcast sowieso nicht, aber auch generell diesem Thema so widmest. Wie bist du dazu gekommen, dich damit zu beschäftigen?

[41:05] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, das Thema hat mich immer schon interessiert und zwar schon in Zeiten, in denen man den Begriff Mental Health oder Mental Fitness überhaupt nicht kannte, nicht verwendete und überhaupt jede Form von mentalen Schwierigkeiten überhaupt noch ein Tabu waren. Da sprach man nicht darüber. Man war hart und leistungsfähig. Ich habe schon in der Grundschule Prüfungsängste gehabt und ich habe tatsächlich dann schon damals angefangen darüber nachzudenken, was ich dagegen tun kann und wie ich erfolgreicher lernen könnte. Ich habe mich übrigens nicht getraut, irgendeinen Erwachsenen zu fragen. Das war ganz interessant. Ich habe einfach geguckt, wie machen es andere und was funktioniert und was funktioniert und nicht und habe... Dann Techniken entwickelt und auch schon im Gymnasium lernen, lernen, praktiziert und wurde dann übrigens interessanterweise mein ganzes Leben lang immer von den anderen Lehrern aufgefordert, schwächeren Schülern Nachrichtsstunden zu geben. Also die haben dann schon gespürt, dass mir das ein Anliegen war und dass ich darüber nachgedacht habe. Okay, so und dann habe ich im Laufe meines Lebens eine ganze Bibliothek mit Büchern zusammengetragen, die sich mit diesem Thema Mental Fitness in irgendeiner Form beschäftigen. Du siehst da einen Teil hier vor dir liegen, das sind meine Lieblingsbücher und diese Bücher haben mich in unterschiedlicher Form mein ganzes Leben lang begleitet. Manche habe ich immer wieder gelesen und die liegen jetzt hier, die Hitliste.

[42:39] Marc:

Dann lass uns, da wir ja immer noch Audio-Only machen, vielleicht mit ein paar konkreten Titeln hier aus dieser Podcast-Folge hinaus segeln.

[42:48] Barbara Dauner-Lieb:

Okay, also ich habe da den Klassiker. John Kabat-Zinn, das ist ein Amerikaner und der hat als erster Pionier entwickelt Mindful Based Stress Reduction. Das ist der Achtsamkeitspapst. Das ist aber kein Voodoo, sondern das ist äußerst vernünftig, der setzt, also wie ich, was ich gesagt habe, auf Meditation und Bewegung und hat eine Depressionsklinik in Boston geführt, ist ganz ausgezeichnet, ist ganz niederschwellig, kann man so lesen und kapiert sofort, worum es geht. So, dann habe ich, das ist jetzt ein bisschen esoterisch, ist aber ein Millionen-Bestseller. Julia Cameron, The Artist0027s Way. Das ist eine Art schriftlicher Workshop zu mehr Kreativität. Wofür ist die gut? Die hat die Kunst des Tagebuches und des Mornings. Writing zur Perfektion erklärt. Manche werden sagen typisch amerikanisch. Aber ich finde das gut, weil es Schwung gibt und immer positiv. So mein aktueller Favorit ist Erling Kagge. Auf Deutsch heißt das Philosophie für Abenteurer. In Wirklichkeit ist es aber eine Anleitung für Leute, die mentale Fitness haben wollen. Und was ist dieser Herr Kagge? Der kommt aus Norwegen, ist auch inzwischen Bestsellerautor und der ist als erster sowohl allein zum Nordpol als allein zum Südpol als auch auf den Mount Everest gegangen. Das ist natürlich, dann war er zwischendurch mal Jurist in einer Firma, also Jura studiert hat er offensichtlich auch und heute hat er einen Verlag und hält Vorträge und er sagt übrigens, das wird dich auch interessieren. Dass die wichtigsten Lehrer für Mental Fitness seine Töchter geworden sind, die er in relativ späten Alter noch gekriegt hat, weil die ihn gezwungen haben, immer im gegenwärtigen Augenblick zu leben und immer flexibel und vor Ort. Auf alles zu reagieren. Hat mich sehr überzeugt. Dieses Buch beschreibt natürlich, wie er zum Nordpol geht und wie er das alles bewältigt hat. Und die erste Regel ist wirklich, get up early. Aus dem Schlafsack raus, sonst passiert irgendwas Schlimmes, sonst wird das alles nichts. So, ich habe dann auch noch, das war auch so immer oder ist eine Macke von mir, ganz viele Biografien von Menschen gelesen, die in irgendeiner Form wirklich Spezialisten der mentalen Fitness waren und in deren Leben mentale Fitness, auch wenn sie es ganz anders genannt haben, eine große Rolle spielen.

[45:37] Marc:

Und zum Beispiel?

[45:37] Barbara Dauner-Lieb:

Ja, ich nehme jetzt mal etwas abgedreht. Die große, heilige Therese von Avila, 1515 bis 1582. Das ist lange her, aber das war eine Ordensgründerin, die... Sehr, die mystische Erfahrung haben, obwohl auch die berühmteste spanische Schriftstellerin aller Zeiten und eigentlich war die sehr, wie soll ich das sagen. Die war schon sehr weltabgewandt, von der wird zum Beispiel gesagt, die hatte mystische Erfahrungen. Man meint sie hätte über dem Boden geschwebt, das haben sie sehr viele Leute gesehen, das sieht man wie überzeugend das gewesen ist, aber das interessante ist, die war auch außerordentlich praktisch. Die hat zum Beispiel eingeführt, dass ihre Nonnen mittags eine Stunde so eine Art Gymnastik machen und miteinander spielen und die hat auch für gutes Essen gesorgt. Da kommt der berühmte Spruch, wenn fasten, dann fasten, wenn repun, dann repun. Und die schreibt auch ihrer Gönnerin, einer spanischen Prinzessin am Hof, ich wäre ihnen dankbar, wenn sie wieder mal eins von diesen vorzüglichen Hähnchen schicken würden, die uns so gut gemundet haben. Also die war beides und das zeigt wieder, dass Mental Fitness überhaupt nichts weltabgewandtes ist. Und mein zweiter Liebling, den darf ich noch erwähnen, weil wir noch einen Augenblick Zeit haben, James Cook. Der lebte 1728 bis 1779. Der hat im Wesentlichen die Südsee erschlossen. Der war also für die englische Marine unterwegs und kam aus ganz, ganz einfachen Verhältnissen, war ein total guter Navigator, daher auch Mathematiker, konnte Küsten zeichnen. Aber was hat das nun mit Mental Health zu tun? Die brachen damals zu Schiffsreisen auf, auf Segelschiffen, auf kleinstem Raum mit einer Mannschaft, wo die Einzelnen nicht mal ein einzelnes Bett haben und es war eigentlich klar, dass die zwei Jahre in unbekanntem Gebiet sind und niemanden sehen, den sie kennen.

[47:37] Marc:

Übrigens auch keine Frauen.

[47:39] Barbara Dauner-Lieb:

Kein ordentliches Essen. Ein Kapitän, der da die gute Stimmung und die Mental Fitness in seiner Mannschaft erhält..., Das bewundere ich ganz außerordentlich und das war offensichtlich ein Teil seines Charismas, dass er das die überwiegende Zeit seines Lebens gut hingekriegt hat.

[47:57] Marc:

Wir verlinken euch die Bücher und ein paar Hintergrundinfos dazu auch nochmal in den Shownotes. Barbara, wie immer, ganz, ganz lieben Dank, das hat sehr viel Freude gemacht.

[48:08] Barbara Dauner-Lieb:

Mir auch.

[48:09] Marc:

Ciao.

[48:10] Barbara Dauner-Lieb:

Ciao.

[Zum Arbeitgeberprofil von Universität zu Köln](#)



Generiert von IMR Podcast • 15.2.2026