

Stressmanagement für Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte

Emotionale Kompetenz gewinnen - souverän auftreten

Bearbeitet von
Von Thomas Hohensee, Renate Georgy

1. Auflage 2019. Buch. 110 S. Hardcover

ISBN 978 3 8240 1599 3

Format (B x L): 14,8 x 21,0 cm

Recht > Zivilverfahrensrecht, Berufsrecht, Insolvenzrecht > Vergütungsrecht, Kostenrecht, Berufsrecht > Rechtspflege, Kanzleimanagement

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Hohensee/Georgy

Stressmanagement für Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte

Kanzleimanagement

Stressmanagement für Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte

**Emotionale Kompetenz gewinnen –
souverän auftreten**

Von
Thomas Hohensee
und
Renate Georgy

Hinweis

Die Ausführungen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Sie stellen jedoch lediglich Arbeitshilfen und Anregungen für die Lösung typischer Fallgestaltungen dar. Die Eigenverantwortung für die Formulierung von Verträgen, Verfügungen und Schriftsätze trägt der Benutzer. Herausgeber, Autoren und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der in diesem Buch enthaltenen Ausführungen.

Anregungen und Kritik zu diesem Werk senden Sie bitte an
kontakt@anwaltverlag.de

Autoren und Verlag freuen sich auf Ihre Rückmeldung.

Copyright 2019 by Deutscher Anwaltverlag, Bonn

Satz: Griebsch + Rochol Druck GmbH, Hamm

Druck: Hans Soldan Druck GmbH, Essen

Umschlaggestaltung: gentura, Holger Neumann, Bochum

ISBN 978-3-8240-1599-3

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

§ 1 Die Frage nach Gerechtigkeit und Sinn	7
A. Warum Sie dieses Buch lesen sollten	7
B. Chancen und Risiken des Anwaltsberufs	9
C. Ein starker Trend	12
D. Begeisterung und Neugierde	13
§ 2 Das Berufsfeld	15
A. Verlegenheitsstudium Jura	15
B. Ein schwieriges Terrain	16
C. Von erfolgreichen AnwältInnen und unglücklichen Menschen	17
D. Reaktionen, die alles nur noch schlimmer machen	19
E. Probleme in Lösungen verwandeln	21
§ 3 Achtsamkeit im Anwaltsberuf	23
A. Entspannt wach sein	23
B. Ihr wichtigster Prozess	26
§ 4 Gelassenheit beginnt im Kopf	29
A. Emotionale Kompetenz	29
B. Sachverhalte sind neutral	30
C. Es ist alles eine Frage der Bewertung	32
D. Sie fühlen und handeln so, wie Sie denken	34
E. Das ABC der Gefühle	38
F. Das große Muss	41
G. Wer hat das Problem?	42
H. Welchen Stellenwert hat Entspannung?	44
§ 5 Stress in Sekunden auflösen	47
A. Akzeptieren, was ist	47
B. Auf ein Ziel fokussieren	50
C. Starten	52
§ 6 Stresssituationen souverän bewältigen	55
A. Nervige MandantInnen	55
B. Autoritäre Richterinnen	57
C. Aggressive Kollegen	59

D. Unfähige Mitarbeiterinnen	61
E. Honorarfragen	62
F. Haftpflichtfälle	64
G. Ungerechtigkeiten	65
H. Gekonnt scheitern	67
I. Prüfungen	69
J. BerufsanhängerInnen	70
K. Der Beruf im Alter	71
§ 7 Mit schwierigen Gefühlen umgehen	73
A. Nervosität ist keine Angst, oder?	73
B. Kurz vor dem Burn-out	74
C. Wenn der Anwalt explodiert	77
D. Neidisch? Ich doch nicht!	79
§ 8 Sinnvoll streiten	83
A. Weder nachgiebig noch aggressiv	83
B. Auch AnwältInnen haben Rechte	84
C. Stressfreie Kommunikation	85
D. Konfliktlösungen im Gerichtssaal und außerhalb	87
E. Mediation und Coaching	88
§ 9 Zeitmanagement	91
A. Ohne Prioritäten geht es nicht	91
B. Pausen sind ein Teil der Arbeit	92
C. Effizienz spart Zeit	94
D. Gut ist besser als perfekt	96
E. Entspannt mit Fristen umgehen	97
F. Zeitperspektiven	98
§ 10 Sich von Stress befreien, Zeit haben – und dann?	101
A. Engagement im Beruf	101
B. Damit der Feierabend seinen Namen verdient	102
C. Über Golf und Tennis hinaus	103
D. Innere Freiheit	104
§ 11 Merkzettel	107
Literaturverzeichnis	109

§ 1 Die Frage nach Gerechtigkeit und Sinn

„Wenn die Gerechtigkeit untergeht, so hat es keinen Wert mehr, dass Menschen leben auf Erden.“

Immanuel Kant

A. Warum Sie dieses Buch lesen sollten

Das Leben für Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte könnte so schön sein, wenn es keine nervigen Mandantinnen, unfähigen Richter oder besserwisserischen Kolleginnen gäbe. Außerdem müssten noch sämtliche Fristsachen, Eilverfahren und Durchruftermine abgeschafft werden. Mehr lukrative Mandate müssten her. Dann wäre alles gut!

Hand aufs Herz: Wer von uns hat nicht schon einmal (oder auch immer wieder) so gedacht. Dabei wussten wir doch, worauf wir uns einlassen. Zumindest hätten wir es wissen können. Denn bereits das Jura-Studium ist einer der härtesten Studiengänge. Ein Viertel AbbrecherInnen, Durchfallquoten von rund einem Drittel im ersten und immer noch etwa 15 % im zweiten Staatsexamen sprechen für sich. Wer sich da hineinbegibt, darf sich später nicht beklagen. Anwalt zu sein ist eben von Anfang an ein Stressberuf.

Aber stimmt das wirklich? Und vor allem: Muss das so sein? Gibt es nicht auch Kolleginnen, die jahrzehntelang entspannt und mit Freude gute Arbeit machen und darüber hinaus ein erfülltes Privatleben haben, mit allem, was dazu gehört? Wie machen die das bloß? Das wird uns in diesem Buch unter anderem beschäftigen.

Während der Ausbildung lernen Juristinnen, Fälle zu lösen. Sie studieren Gesetze und subsumieren Sachverhalte unter Rechtsnormen. So weit, so gut.

Wie man jedoch mit Mandanten umgeht, eine Praxis gründet und sie wirtschaftlich erfolgreich führt, sich bei Richterinnen und Kollegen Respekt verschafft: Das alles muss man sich weitgehend selbst beibringen. Learning-by-doing heißt die Devise. Deshalb erstaunt es nicht, wenn Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte dem Stress, den der berufliche Alltag mit sich bringt, unvorbereitet gegenüber stehen. Stressprophylaxe, Selbstmanagement, die Planung und Strukturierung der zur Verfügung stehenden Zeit bleiben während der Ausbildung – und leider oft darüber hinaus – Fremdwörter. Man lässt sich nichts anmerken, geht aber zunehmend auf dem Zahnfleisch. Kein Wunder, dass so viele Anwälte unter ihrem Beruf leiden.

Studien zeigen, dass mehr als die Hälfte der US-amerikanischen AnwältInnen unglücklich ist und dass Anwälte und Juristinnen in den USA im Vergleich zu anderen Berufsgruppen ein 3,6-mal höheres Risiko aufweisen, schwer depressiv zu werden. Auch Probleme mit Alkohol und Drogen treten häufiger auf. Die Scheidungsrate – insbesondere bei Anwältinnen – liegt deutlich über dem Durchschnitt.

Gleichzeitig sind Juristen dafür bekannt, ziemlich von sich überzeugt zu sein und sich ungern belehren zu lassen, schon gar nicht, wenn es um emotionale Kompetenz geht. Sie investieren zwar in Fachwissen und Marketing, halten aber alles, was ihr persönliches Wohlbefinden angeht, für verzichtbar. Diese Einstellung erinnert an die Devise:

„Ich habe keine Zeit, die Säge zu schärfen, ich muss sägen.“

Wer nicht weiß, wie Gefühle entstehen und wie sie sich auf gesunde Weise regulieren lassen, reibt sich unnötig auf. Man ärgert sich zu häufig, zu lange und zu intensiv, macht sich chronisch Sorgen und reagiert in zugespitzten Situationen unangemessen auf das Verhalten der anderen Verfahrensbeteiligten. Die Angst vor Haftpflichtfällen ist allgegenwärtig. Nicht wenige Anwältinnen befürchten, die an sie gestellten Erwartungen und Anforderungen nicht erfüllen zu können.

In einem Umfeld, das von Ärger und Konflikten geprägt ist, wird Stress schnell zum ständigen Begleiter. Wie kann man sich davon freimachen?

Die Überzeugung, versagt zu haben, kommt bei verlorenen Prozessen leicht auf, gefolgt von einem schlechten Gewissen gegenüber den Mandanten. Lässt sich das verhindern?

Wie vermeidet man, dass Mitleid und Mitgefühl zu einer Belastung werden? Das Helfersyndrom ist unter Rechtsanwältinnen weit verbreitet. In Extremfällen führt es zu Verstrickungen mit den Problemen der Mandantschaft. Wie gelingt es, sich von diesen abzugrenzen, ohne gleichgültig zu werden?

Noch schwieriger wird es, wenn private Probleme hinzukommen. Dann scheinen die beruflichen Herausforderungen mitunter unlösbar.

Wie können Anwältinnen und Anwälte unter solchen Umständen Erfüllung und Zufriedenheit in ihrem Beruf finden? Das Honorar allein bietet keine Entschädigung für all den Stress, zumal die wirtschaftliche Situation selbst oft angespannt ist.

Wie erfreulich, dass es inzwischen gut erforschte Methoden wie die Rational-Emotive Verhaltenstherapie und die Kognitive Therapie gibt, die nicht nur bei Panikattacken, Depressionen und Zwangsstörungen ausgezeichnet wirken. Sie stellen gleichzeitig das Handwerkszeug bereit, die alltäglichen Probleme des Berufsalltags zu bewältigen und das gesamte Leben entspannter, effektiver und erfüllter werden zu lassen. Aber auch ACT, The Work, die 3-Prinzipien-Lehre und die Dialektisch-Behaviorale Therapie sind ausgesprochen hilfreich bei der Befreiung von Stress. Wir freuen uns, Ihnen das Wesentliche dieser Methoden vorstellen zu können.

Im Alltag geht rasch das Bewusstsein dafür verloren, warum man überhaupt einmal gerade diesen Beruf ergriffen hat. Dabei kann genau das einer der Schlüssel zur Zufriedenheit sein. Doch wer verlegt nicht manchmal seine Schlüssel oder weiß nicht mehr, wo er sein Auto geparkt hat? Das kommt vor. Das macht nichts. Hauptsache, man erinnert sich. Das gilt auch für die Motive, den Anwaltsberuf auszuüben.

Sind wir nicht bestens dafür ausgebildet, ganz genau hinzuschauen und uns nicht mit dem ersten Anschein zufrieden zu geben? Diese Fähigkeit lässt sich nicht nur in der Beratung und vor Gericht nutzen, sondern ebenso dabei, Stress zu verstehen und zu verhindern.

Letztlich geht es noch um sehr viel mehr. Stressmanagement ist nur der erste Schritt auf dem Weg zu einem richtig guten Leben. Das ist es, was sich jeder Mensch wünscht, der nicht aus lauter Verzweiflung zynisch geworden ist. Und Anwälte sind eben auch nur Menschen.

Wir, die Autoren, haben viele Jahre unseres Lebens mit Rechtsangelegenheiten verbracht. Ich (R.G.) war über ein Vierteljahrhundert in eigener Praxis in Hamburg-Harvestehude tätig und hatte als Fachanwältin für Familienrecht mein Lieblings-Rechtsgebiet gefunden. Und ich (T.H.) war als Volljurist im Arbeitsrecht in verschiedenen Firmen aktiv.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen alles vermitteln, was wir selbst – oft mühsam und nicht selten im Trial-and-Error-Verfahren – dabei gelernt haben. Wir haben für Sie alles aufgeschrieben, was wir gerne schon am Beginn unseres Berufslebens gewusst hätten. Es hätte nicht nur die Berufsausübung unendlich erleichtert, sondern sich auf alle Bereiche unseres Lebens positiv ausgewirkt. Emotionale Intelligenz und überzeugendes Auftreten sind überall nützlich.

Ganz besonders wichtig ist uns, gerade den sehr Sensiblen unter Ihnen den Rücken zu stärken. Die Welt kann nicht auf Sie verzichten! Wir möchten Sie dabei unterstützen, nicht nach wenigen Jahren aus dem Anwaltsberuf auszusteigen, weil Sie meinen, der Job sei zu hart für Sie. Denn gerade die, die mehr spüren als andere, können eine große Bereicherung für die Anwaltschaft sein. Dass Hochsensibilität – richtig genutzt – von Vorteil ist, hat in den letzten Jahren eine Reihe von Büchern deutlich gemacht (siehe Literaturverzeichnis).

Wir haben dieses Buch bewusst kurz und knackig gehalten und verzichten sowohl auf eine mit Fremdwörtern gespickte als auch auf eine zwanghaft seriöse Sprache. Denn mal im Ernst: staubtrockene Bücher, die um den heißen Brei herumreden und vor allem die Autoren beweihräuchern sollen, haben wir doch alle schon zur Genüge ungelesen im Regal stehen.

Sind Sie bereit für neue Erkenntnisse und die eine oder andere unbequeme Wahrheit? Dann ist dieses Buch genau richtig für Sie!

B. Chancen und Risiken des Anwaltsberufs

Wir wissen nicht, wie es bei Ihnen war, aber wir haben als Kinder am liebsten Geschichten gehört und gelesen, in denen sich ein unerschrockener Kämpfer (Kämpferinnen waren noch die absolute Ausnahme) für die Gerechtigkeit gegen sämtliche Widerstände und alle bösen Mächte durchsetzen konnte. David gegen Goliath, der heilige Georg gegen den Drachen, Momo gegen die grauen Herren und Wyatt Earp

zusammen mit Doc Holliday gegen die gesammelten Schurken des Wilden Westens.

Was für ein Triumph! Es war also möglich! Das Gute konnte gewinnen und den Sieg davontragen. Es kam nicht auf die Menge des Goldes oder den Umfang des Grundbesitzes an, sondern auf Gerechtigkeitssinn, Klugheit, Entschlossenheit und den richtigen Einfall zur richtigen Zeit.

War das naiv?

Ein bisschen vielleicht. Andererseits: Haben wir nicht alle schon erfahren, dass etwas, was unmöglich schien, wahr wurde? Das Gute hat gesiegt. Nicht nur beim Fall der Berliner Mauer und bei der Befreiung vom „Tausendjährigen Reich“, sondern auch immer wieder in einer Sache, die man höchstpersönlich vertreten hat. Bertolt Brecht hat das treffend auf den Punkt gebracht: „*Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren*“.

Man sollte sich also lieber nicht zu weit von der Fantasie, den Träumen und dem Möglichkeitssinn der Kindheit entfernen, sonst braucht man sich nicht zu wundern, wenn das Leben plötzlich grau und eintönig aussieht.

Unser Beruf gibt uns die Chance, der Gerechtigkeit zum Sieg zu verhelfen oder – etwas niedriger gehängt – das zu tun, was die Welt ein kleines Stückchen besser macht.

Gerechtigkeit ist die Ware, mit der Sie handeln. Niemand beauftragt eine AnwältIn, um einen Prozess zu führen oder mit der Gegenseite zu reden, nach dem Motto „Schön, dass wir mal darüber gesprochen haben“. MandantInnen investieren Geld, Zeit und Nerven, weil sie sich wünschen, dass ihnen Gerechtigkeit widerfährt. Man kann versuchen, sich dem zu entziehen, und die Verantwortung von sich weisen. Nicht wenige KollegInnen verfahren nach der Devise: „Wir tragen vor“, sprich „Mit dem Ergebnis habe ich nichts zu tun“. Man kann dem „unfähigen Richter“ oder gleich dem gesamten Rechtssystem die Schuld geben. Aber es hilft nichts: Ohne Gerechtigkeit ist der Anwaltsberuf sinnlos.

Menschen aber sind Sinsucher. Wer in dem, was er oder sie tut, keinen Sinn entdecken kann, verliert seine Lebenskraft und brennt aus. Die Autorin Christa Wolf hat gesagt: „*Niemals kann man durch das, was man tut, so müde werden wie durch das, was man nicht tut oder nicht tun kann*“ und hat damit den tiefen Grund jeder Depression benannt.

Bestimmt ist Ihnen Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und der Existenzanalyse, ein Begriff. Er leitete eine psychiatrische Klinik für suizidgefährdete Frauen in Wien, als die Nazis an die Macht kamen. Er wurde in verschiedene Konzentrationslager verschleppt und verlor seine Ehefrau und seine Familie. Trotz dieser verzweifelten Situation behielt er seinen Lebensmut. Immer wieder stellte er sich vor, wie er – nach dem Sieg über die Faschisten – eine Vorlesung darüber halten würde, wie Menschen es schaffen können, auch unter extremen Belastungen in-

nere Stärke zu entwickeln und zu bewahren. Die Sinnfrage wurde zum Kern seiner Arbeit. Sie kommt im englischen Titel „Man's Search for Meaning“ seines Buchs „...trotzdem Ja zum Leben Sagen“ treffend zum Ausdruck. Mit über 12 Millionen Exemplaren wurde es zu einem weltweiten Bestseller.

Ein Teil von uns registriert genau, ob wir der Gerechtigkeit dienen oder dem Unrecht. Man mag diesen Teil von sich im Alltagsgetümmel verlieren oder ihn mithilfe von Pillen und Alkohol mehr oder weniger zum Schweigen bringen, aber er ist weiter existent und meldet sich spätestens dann wieder, wenn man nachts wachliegt. Und das ist auch gut so. Denn was zuerst nur lästig scheint, hat das Potenzial, uns zu unserem wahren Selbst, das sich auf Dauer nicht betrügen lässt, zurückzubringen.

Das Gefühl, richtig gute Arbeit zu leisten, ist für Zufriedenheit im Beruf durch nichts zu ersetzen. Das gilt sogar, wenn es den eigenen Geldbeutel betrifft. Auf die Frage einer Mandantin: „Würden Sie mir zu einer Scheidung raten oder reicht es, weiter getrennt zu leben?“ oder: „Habe ich gute Chancen, den Prozess zu gewinnen oder sollte ich Geld und Energie lieber in andere Dinge stecken?“ ehrlich zu antworten, ist essentiell für die dauerhafte Freude am Anwaltsberuf. Niemand liebt seinen Beruf, wenn er oder sie abends nicht mehr in den Spiegel schauen mag.

Den Stress abschalten zu wollen, der entsteht, weil wir im Beruf einer ungerechten Sache dienen, wäre verheerend. Denn dieses Unbehagen, das Gefühl, im falschen Film zu sein, hat seinen Sinn.

Apropos Film: Vor einigen Jahren lief eine wunderbare HBO-Serie im Fernsehen, die zu unserem großen Bedauern nicht fortgesetzt wurde. „Eli Stone“ handelte von einem jungen Anwalt, der aufgrund eines Aneurysmas in seinem Kopf außerstande ist, sich unmoralisch zu verhalten. Immer wenn er in Versuchung kommt, etwas Unrechtes oder auch nur Fragwürdiges zu tun, bekommt er Halluzinationen (oft in Form eines gewaltigen Gospelchors), die ihn umgehend wieder auf die richtige Spur bringen. Genau das führt jedoch zu Konflikten mit seinen Sozien und auch mit seiner Verlobten. Das Gewissen lässt sich einfach nicht stumm schalten, nicht einmal von einem ehrgeizigen Anwalt.

Wussten sie übrigens, dass Anwälte in den USA die meistgehasste Berufsgruppe sind, noch vor Gebrauchtwagenhändlern und Investmentbankern?

Wir wollen Sie also nicht fit machen für Mandate, die Sie besser lassen sollten. Nehmen Sie Ihr Gewissen ernst. Stress hat eine Botschaft. Er ist zuallererst eine Alarmanlage, die anspringt, wenn wir etwas ändern müssen, sei es im Außen oder im Innen. So gesehen ist Stress nicht unser Feind, sondern er kommt in guter Absicht. Er kann zu unserem Freund werden. Geht es doch darum, seine Botschaft zu verstehen und richtig zu nutzen.

Anwälte und Anwältinnen, die dem Klischee des Winkeladvokaten, der Rechtsverdreherin oder gar des Advokaten des Teufels entsprechen, haben ihren Beruf ver-

fehlt und dürfen sich nicht wundern, dass sie dafür einen hohen Preis bezahlen müssen. Das Sprichwort „*Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen*“ kommt nicht von ungefähr. Es wird vielleicht selten thematisiert, aber das größte Risiko des Anwaltsberufs besteht darin, sich für das Unrecht einzusetzen. Andererseits können Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte – wie es ihre Berufsbezeichnung sagt – der Gerechtigkeit dienen. Was für eine Chance!

C. Ein starker Trend

Sie haben es bereits bemerkt: Wir schreiben uns nicht nur Gerechtigkeit auf die Fahnen, sondern unser Buch auch in gendergerechter Sprache. Wir verwenden das Binnen-I oder wechseln zwischen weiblichen und männlichen Bezeichnungen ab. Alles andere wäre geradezu vorsintflutlich, mindestens schwer retro. Die Zeiten, in denen sich ausschließlich Männer auf Sachbuchseiten tummelten, es sei denn es ging um Schwangerschaftsratgeber, sind lange vorbei. Das sogenannte generische Maskulinum, sprich die männliche Form, bei der sich alles Weibliche „mitgemeint“ fühlen soll, hat zwar immer noch etliche Fans (bedauerlicherweise auch den VI. Zivilsenat des Bundesgerichtshofes), wird aber aussterben.

Sprache ist ein Spiegel der gesellschaftlichen Realität. Und die ist heute eine völlig andere als vor fünfzig oder gar hundert Jahren. Frauen können zwar noch nicht Päpstin werden, aber Bundeskanzlerin, Hochschulpräsidentin und Aufsichtsratsvorsitzende. Waren Frauen erst in den Jahren um 1900 herum in den deutschen Ländern berechtigt, Jura zu studieren, stellen sie heute etwa ein Drittel der Anwältinnen und über 40 Prozent der Richterinnen.

Der Duden ist dazu übergegangen, abwechselnd männliche wie weibliche Bezeichnungen oben als Schlagwörter auf der jeweiligen Seite zu führen (Psychagogin, Prozessbeobachterin).

Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass Frauen sich keineswegs angesprochen fühlen, wenn sie in der männlichen Form angesprochen werden. Falls Sie ein Mann sind, können Sie das sofort in einem kleinen Selbstexperiment nachvollziehen. „Hallo, Frau Rechtsanwältin!“ Na, haben Sie aufgemerkt? Haben Sie als Mann für möglich gehalten, dass wir Sie ansprechen wollten? Vermutlich nicht, und genauso tickt die große Mehrheit Ihrer weiblichen Mitmenschen.

Gerne wird gegen die Verwendung des Binnen-I oder des Gender-Sterns (Rechtsanwält*in) eingewendet, sie seien unschön, mindestens furchtbar umständlich. Ist das nicht seltsam, in einem Land, welches so wundersame Begriffe wie „Steuervergünstigungsabbaugesetz“, „Datenschutzgrundverordnung“, „Terrorismusbekämpfungsergänzungsgesetz“ oder auch „Fußbodenschleifmaschinenverleih“ hervorgebracht hat?

Noch wichtiger ist uns ein anderer Aspekt. Unser Herzensanliegen ist es, Menschen den Weg zu einem erfüllten Leben zu zeigen und sie dabei zu unterstützen, ihre

Träume zu verwirklichen. Dabei ist unverzichtbar, sich von etlichen ungesunden Überzeugungen und Denkmustern zu befreien. Gewohnheiten zu ändern ist nicht einfach, manchmal sogar ziemlich diffizil. Aber es lohnt sich. Denn wer macht, was er oder sie schon immer gemacht hat, braucht sich nicht zu wundern, wenn alles beim Alten bleibt.

Sprache ist nicht nur Spiegel gesellschaftlicher Veränderungen, sondern reflektiert auch das Bewusstsein. Lassen Sie es nicht dazu kommen, dass Sie sich eines Tages irgendwie anders in Erinnerung hatten: jünger, moderner, mehr up to date. „Zu meiner Zeit gab es so etwas nicht“, sagen das nicht vor allem Leute, die hoffnungslos verknöchert sind? Beim Blick in den Spiegel, den die Sprache uns vorhält, kann die Frage auftauchen: „Warum ärgert es mich eigentlich dermaßen, wenn ich ein Bin-nen-I oder einen Gender-Stern sehe?“ Oder: „Lebe ich vielleicht inzwischen hinter dem Mond?“

Sprache beeinflusst unser Denken. Doch Sprache allein kann aus einer ungerechten keine gerechte Welt machen. Dadurch, dass wir gendergerecht sprechen, zeigen wir aber immerhin, dass wir uns eine Welt wünschen, in der Frauen und Männer gleichstellt sind.

D. Begeisterung und Neugierde

Können Sie sich daran erinnern, wie Sie begonnen haben, als Anwältin oder als Anwalt zu arbeiten?

Ich (R.G.) erinnere mich an eine wilde Mischung aus Stolz, Neugierde, Lampenfieber und immer wieder dem Gefühl, zu schauspielern statt wirklich und wahrhaftig Anwältin zu sein. Es war alles so ungewohnt. Ich möchte diese Zeit nicht unbedingt mit der ersten Verliebtheit gleichsetzen, aber Schmetterlinge im Bauch hatte ich auf jeden Fall.

Genauso wie bei der Liebe kommt es jedoch auch im Beruf vor, dass sich Schmetterlinge in Motten verwandeln. Plötzlich sieht und spürt man keine bunten, faszinierenden Schönheiten mehr herumflattern, sondern entdeckt fiese, graubraune Viecher dabei, Löcher in alles zu fressen, was einem einmal am Herzen lag. Nach einiger Zeit im Beruf lässt die Aufregung nach. Man entwickelt Routine.

Eine Bekannte von uns versteht sich als Pionierin. Sie hat unter anderem ein Frauen-Gesundheitszentrum gegründet und ist, nachdem der Laden lief, zu neuen Ufern aufgebrochen. Ungefähr alle fünf Jahre wagt sie etwas Neues, Unbekanntes und lässt andere vervollkommen und weiterentwickeln, was sie begonnen hat. Eine einzige Sache Jahre oder Jahrzehnte durchzuziehen, würde ihr keine Freude bereiten. So vermeidet sie auf ihre Weise den Grauschleier, der sich über ihren (Berufs-)Alltag legen könnte.

Das ist sicherlich kein Modell für alle, aber es beinhaltet eine Idee, die jeden angeht, der nicht in Routine und Langeweile erstarren will.

Auch in einem Beruf, den man bereits seit langer Zeit ausübt, kann man sich so etwas wie einen Anfängergeist bewahren. Man genießt dabei ein Stück weit die zunehmende Erfahrung und Routine und sieht gleichzeitig das, was einem im Beruf begegnet, immer wieder in neuem Licht. Man kann sogar ein Spiel daraus machen, einmal ganz anders und ungewohnt zu reagieren und zu schauen, was passiert. So schaltet man seinen eingebauten Autopiloten für eine Weile ab und manövriert per Handsteuerung mit unbefangenem Blick.

Mir (R.G.) fällt dabei eine Episode ein, die ich in einem Verfahren erlebt habe. Es ging um eine meiner (wenigen) Honorarklagen. Dem zuständigen Richter leuchtete meine Argumentation nicht ein und das Ganze gipfelte in der an mich gerichteten Frage: „Woraus soll sich eigentlich Ihr Anspruch ergeben?“ Zuerst war ich perplex und befürchtete, etwas übersehen zu haben, fing mich aber schnell wieder, um meinerseits den Richter herauszufordern: „Sagen Sie mir erst mal, woraus sich Ihre Rechtsauffassung ergeben soll!“

Das war frech und außergewöhnlich. Der Richter reagierte empört. Trotzdem – ich weiß es noch genau – fühlte ich mich auf dem Weg zurück in meine Kanzlei nicht beschämmt, obwohl meine Peinlichkeitsschwelle sonst durchweg ziemlich niedrig liegt. Im Gegenteil, ich war amüsiert und dachte: „Endlich bin ich einmal für ebenso inkompotent wie unverschämt gehalten worden!“ Genau das, was ich sonst tunlichst vermeiden wollte. Irgendwie befreidend!

Jede Situation hat eben eine positive, eine negative und eine komische Seite, wie Karl Valentin so treffend festgestellt hat.

Es hat viele Gründe, wenn der Beruf keinen Spaß (mehr) macht. Vielleicht hat man sich bei seiner Berufssentscheidung schlicht verwählt. Vielleicht haben sich die Vorlieben geändert. Vielleicht stimmt das Fach, aber nicht das Umfeld. Vielleicht gelingt es einem (noch) nicht, seine Arbeit auf eine Weise zu machen, bei der die Freude erhalten bleibt.

Aus unserer eigenen Erfahrung und von unseren Coaching-KlientInnen wissen wir, dass es sich lohnt, der Unzufriedenheit auf den Grund zu gehen. Die Spurensuche kann sowohl zurück zu den Wurzeln gehen als auch den Blick nach vorn öffnen. Wie gesagt: Stress ist wie eine Alarmanlage, die losheult, damit man die Ursache herausfindet und für Abhilfe sorgt. Dazu möchten wir Sie mit diesem Buch ausdrücklich einladen.

§ 2 Das Berufsfeld

„Wer A sagt, muss nicht B sagen. Er kann auch erkennen, dass A falsch war.“

Bertolt Brecht

A. Verlegenheitsstudium Jura

Warum sind Sie Anwältin geworden? Warum haben Sie Jura studiert? War Anwalt Ihr Traumberuf, als Sie Abi gemacht haben?

Ein Teil der Juristen ist mit ganzer Seele bei der Sache, andere haben ein eher distanziertes Verhältnis zu Ihrem Beruf. Wo würden Sie sich einordnen?

Jura gilt nicht zufällig als Verlegenheitsstudium, geeignet für alle, die nicht recht wissen, was sie werden wollen und wofür ihr Herz schlägt. Viele sagen, als JuristIn stehe einem die Welt offen, sodass sich die Entscheidung, wo die Reise eigentlich hingehen soll, vertagen lasse. Etwa 40 Prozent der Studierenden im Fach Jura sind vor allem am Geld interessiert, heißt es. Doch Stellen im Öffentlichen Dienst und in der Privatwirtschaft sind rar. Nicht selten folgt deshalb auf das Verlegenheitsstudium Jura der Plan-C-Beruf AnwältIn. Das sind keine optimalen Voraussetzungen, um Erfüllung im Beruf zu finden.

Die Liste der JuristInnen, die mit völlig anderen Fähigkeiten bekannt geworden sind, ist lang: Johann Wolfgang von Goethe, E.T.A. Hoffmann, Paul Cezanne, Franz Kafka, Rosa Luxemburg, Ingeborg Bachmann, Bernhard Schlink, Max Utthoff, um nur einige wenige zu nennen. Doch was wäre uns entgangen, wenn all diese ihren Blick nicht über die Paragrafen hinaus gehoben hätten!

Wir bekennen uns schuldig. Auch wir waren nie leidenschaftliche JuristInnen, die mit dem Palandt oder der Straßenverkehrsordnung ins Bett gegangen sind. Doch wir haben unseren Beruf auch nicht widerwillig ergriffen. Die Sache war komplizierter. Ein starker Antrieb bei uns beiden war der Wunsch nach Gerechtigkeit. Uns beschäftigten Fragen wie: Was sind meine Rechte und Pflichten? Wie kann ich mich wirksam wehren, wenn meine Rechte beschnitten werden? Was ist es, das unsere Gesellschaft im Innersten zusammenhält? Was lässt sich erreichen, wenn man lernt, auf der Klaviatur des Rechts virtuos zu spielen?

Das Geld hat durchaus eine Rolle gespielt. Denn sein Leben als Philosoph, Schriftsteller, Graphikerin oder Germanistin zu finanzieren, ist nicht ohne. Oder eher doch ohne (Mittel)?

Dabei herausgekommen sind eine begeisterte Scheidungsanwältin (Ja, es ist möglich, keine Vollblutjuristin und trotzdem glückliche Anwältin zu sein.) und ein Arbeitsrechtler, der sich nach einigen Umdrehungen im Erstberuf doch noch seinen Traum erfüllt hat, den er bereits als Zehnjähriger hatte, nämlich Schriftsteller zu

werden. Inzwischen sind wir zwei leidenschaftliche Coaches und AutorInnen mit zusammen rund dreißig Büchern.

Es ist ein Risiko, seine Herzensangelegenheit(en) nicht zu kennen oder nicht zum Lebensinhalt zu machen.

Doch alles ist möglich: Manchmal stellt sich die Freude am Beruf erst durch Erfahrung und Praxis ein. Ein anderes Mal taugt eine berufliche Aufgabe vielleicht für die Ausbildung und für einige Jahre danach, doch dann erlischt das anfängliche Feuer. Und manchmal merkt man erst spät, was die eigentliche Berufung ist. Macht aber nichts; denn wie Bertolt Brecht sagte: „*Wer A sagt, muss nicht B sagen. Er kann auch erkennen, dass A falsch war.*“

Was ist schlimmer, als festzustellen, dass man den falschen Beruf hat? Diesen Beruf ein Leben lang auszuüben, statt zu wechseln.

„Geld allein macht nicht glücklich, es gehören auch noch Immobilien und Wertpapiere dazu“, sagen einige. Aber Spaß beiseite. Die meisten Menschen ahnen es zumindest: Geld ermöglicht einiges, aber Glück bewirkt es nicht. Sonst gäbe es nicht so viele Wohlhabende bis Superreiche, die tief verzweifelt sind. Es hilft nichts, die Motivation muss woanders herkommen.

Wie ist das bei Ihnen:

Was begeistert Sie am Anwaltsberuf?

Haben Sie berufliche Ziele? Welche sind das?

Gibt es einen Beruf, der Sie mehr interessieren würde als Ihr jetziger?

B. Ein schwieriges Terrain

Ist Anwältin sein ein Stressberuf? Würden wir eine Umfrage starten, käme vermutlich eine überwältigende Mehrheit für ein Ja zusammen. Als Anwalt bewegt man sich in einem Umfeld, in dem der Stress zuhause scheint. Es fängt bei den Mandanten an. Wer geht schon gerne zum Anwalt? Dieser dürfte bei vielen im Unbeliebtheits-Ranking noch vor dem Zahnarzt liegen, denn die Behandlungszeit bei Letztem ist kürzer als jeder Prozess und der Schmerz lokal begrenzt. Mehrfach wurde die Bundesrepublik Deutschland vom Europäischen Menschenrerichtshof wegen überlanger Verfahrensdauern verurteilt. Anders als beispielsweise bei der Betreiberin einer Ferienanlage, dem Steward auf einem Kreuzfahrtschiff oder dem Leiter eines Sterne-Restaurants, kommt niemand zu Ihnen, um sich zu amüsieren und eine gute Zeit zu verbringen.

Wir wollen nicht behaupten, auf anderem Terrain gebe es weder Unmut noch Klagen, aber AnwältInnen haben ausschließlich mit mehr oder weniger Gestressten zu tun.

In diese Gruppe gehört auch die Mehrzahl der Richterinnen und der lieben Kollegen. Praktisch alle sind in Zeitnot, verschwinden hinter Aktenbergen oder versinken in den Untiefen der Gesetze und Verordnungen. Die Unlust vieler Gerichte, Verfahren zügig zu entscheiden, die Versuche, die Beteiligten allein durch Zeitablauf mürbe zu machen und zu unbefriedigenden Vergleichen zu drängen, tun ein Übriges. Der ganz normale Alltag von Anwälten und Anwältinnen erfordert ein so hohes Maß an Gelassenheit, dass viele damit überfordert sind.

Sie haben bestimmt schon einmal von Spiegelneuronen gehört. Diese sind dafür verantwortlich, dass Menschen sich unbewusst auf die Stimmung der sie umgebenden Personen einschwingen. Wir sind soziale Wesen und haben feine Antennen für alles, was um uns herum geschieht.

Das ist schön, weil es die Empathie fördert, und problematisch, weil es dadurch doppelt schwer wird, in einer Umgebung, wo Ärger, Ängste und Depressionen an der Tagesordnung sind, einen klaren Kopf und ein unbeschwertes Herz zu behalten.

Der Versuch, sich mittels Alkohol, Tabletten oder illegalen Drogen aus diesem Dilemma wegzubeamen, liegt nahe, wird aber ein untauglicher bleiben. Und auch der Wunsch, sich innerlich so hart zu machen, dass man gar nichts mehr spürt („Das Leben ist hart, aber ich bin härter.“), endet oft verhängnisvoll und richtet sich vor allem gegen einen selbst.

Hier ist vielmehr emotionale Aufklärung dringend erforderlich, also das Wissen darüber, wie Gefühle entstehen und wie sie sich auf gesunde Weise regulieren lassen. Wir kommen noch ausführlich darauf zurück.

Einen Vorteil hat es jedoch, dass Sie Stress aus eigenem Erleben bestens kennen. Wären Sie von jeher entspannt wie ein Buddha gewesen, fiele es Ihnen schwer, die emotionalen Probleme Ihrer MandantInnen zu verstehen und nachzufühlen. Sie würden sich dauernd fragen, warum um alles in der Welt die Menschen sich – teilweise um Kleinigkeiten – streiten, einander erbittert bekämpfen und sich mit hunderttausend Sorgen belasten. Insofern ist es nützlich, wenn Sie sagen können: „Ich war auch einmal an diesem Punkt. Auch mir schien alles so verfahren. Doch heute weiß ich, dass und wie ich konstruktiv damit umgehen kann.“

C. Von erfolgreichen AnwältInnen und unglücklichen Menschen

JuristInnen sind nicht als besonders locker und humorvoll bekannt. Woher auch? Es steht nicht auf dem Lehrplan, weder in der Schule noch an der Uni. Kann man Gelassenheit und Humor überhaupt lernen? Gehen wir noch einen Schritt weiter: Kann man emotionale Intelligenz lernen? Intelligenz begreifen die meisten immer noch als eine Gabe. Entweder man hat sie oder nicht. Wir sind da optimistischer und haben neuerdings auch die wissenschaftliche Psychologie auf unserer Seite.

PsychologInnen wie Carol Dweck, die an der renommierten Stanford University lehrt, sagen, dass der Glaube an feststehende Gaben und Talente das notwendige – und mögliche! – Lernen verhindert. Nur mit einer flexiblen Lernhaltung schafft man es, die Fähigkeiten, die latent in uns angelegt sind, voll zu entfalten. Wer meint, Talent zu benötigen, stellt sein Lernen ein, wenn er den Eindruck hat, nicht weiterzukommen. Wer davon überzeugt ist, sich grundsätzlich alles erarbeiten zu können, übt dagegen solange, bis sich die Erfolge einstellen.

Der Begriff „emotionale Intelligenz“ ist gesetzlich nicht definiert. Im Allgemeinen versteht man darunter eine Reihe verschiedener Fähigkeiten, zum Beispiel die eigenen Gefühle zu kennen und zu regulieren, genauso wie die Emotionen anderer zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren.

Die Beherrschung solcher Soft Skills macht nicht nur Ihr Leben deutlich angenehmer, sondern hebt auch Ihre fachliche Kompetenz auf eine neue Stufe. Denn machen wir uns nichts vor: Das juristische Können ist die eine Sache, aber wenn die persönliche Entwicklung hinter der beruflichen zurückbleibt, wirkt sich das auch negativ auf die Anwaltstätigkeit aus.

Vor einigen Jahrzehnten noch war das psychologische Wissen, wie Menschen in ihrem Kopf funktionieren, spärlich. Man hatte eventuell einmal von Sigmund Freud und dem Unbewussten gehört, vielleicht war auch mal der Name Carl Gustav Jung gefallen. Doch im Übrigen lag alles, was mit der Psyche und den Emotionen zusammenhing, weitgehend im Dunkeln.

Wir – die AutorInnen – können uns noch gut daran erinnern, als Anfang der siebziger Jahre plötzlich hier und da Bücher aus den USA auf dem deutschen Markt auftauchten mit spannenden Titeln wie „Spiele der Erwachsenen“, „Die offene Ehe“ oder „Die Urschrei-Therapie“. Das war völliges Neuland damals. Leider hielten die meisten dieser Texte nicht, was sie versprachen. Vielen Menschen waren solche Ansätze ohnehin höchst suspekt. Sie fürchteten „Gehirnwäsche“ und „Gurutum“. JuristInnen hatten – wenn überhaupt – nur ganz am Rande mit diesem unbekannten Gebiet zu tun.

Deutschland ist nicht nur ein konservatives Land, sondern Juristen sind üblicherweise auch eine besonders konservative Berufsgruppe.

Es ist noch nicht lange her, da waren Anwälte die Honoratioren in ihrer Stadt, die sich mit den ansässigen Ärzten und Apothekern auf eine Zigarre oder einen Cognac trafen. Haltung, Auftreten und Kleidung mussten dem Dresscode entsprechen (der damals noch anders hieß). Die bürgerliche Fassade war um jeden Preis aufrechtzuerhalten.

Heute ist das Erscheinungsbild vielfältiger – zum Glück.

Ich (R.G.) erinnere mich gut an den Moment, als RichterInnen plötzlich begannen, auch in der Verhandlung Jeans zu tragen. Und sogar bei den Anwaltskollegen war

die Berufsuniform nicht mehr durchweg dunkler Anzug, weißes Hemd und Krawatte. Das sind Äußerlichkeiten, und doch spiegeln sie Einstellungen wider.

Dabei fällt mir ein älterer Kollege ein, der mich während einer telefonischen Befragung fragte, warum ich so viel lachen würde. Er konnte das nicht begreifen. Jura und Humor waren für ihn Gegensätze. Geistige Enge, Gesetztheit, die Fixierung auf Status, Macht und Erfolg haben ihre Kehrseite: Der Spaß geht verloren, das Lachen erstirbt.

Auch die, die sich als „Business-Punks“ bezeichnen (der Slogan der echten Punks war übrigens „no future“) und mit der Parole „work hard, play hard“ auftreten, tun nur äußerlich so hip. Sie sehen zwar anders aus als ihre Väter und Großväter, aber in ihren Werten unterscheiden sie sich nicht unbedingt.

Wer den beruflichen Erfolg über alles stellt, ist in Gefahr, innerlich zu verkümmern, denn er schneidet sich wichtige Bereiche ab, die das Leben erst richtig lebenswert machen. Auch wenn einige Motivationstrainer nimmermüde verkünden: „Du kannst alles haben“, sieht die Realität anders aus. Wir setzen dagegen: Wer sich nicht vornimmt, glücklich zu sein, wird es nicht werden. Wenn man sich Erfolg wünscht, bekommt man, wenn alles funktioniert, Erfolg. Wenn man auf Geld aus ist, bekommt man Geld (immer das entsprechende Tun vorausgesetzt). Doch wer nur Erfolg und Geld anstrebt und glaubt, das Glück würde sich dann von allein einstellen, erliegt einem folgenschweren Irrtum, der in unserer Gesellschaft weit verbreitet ist.

Wie sieht denn das Leben derjenigen denn aus, die vermeintlich „alles“ erreicht haben? Sie haben oft kein Privatleben mehr, sehen PartnerIn und Kinder nur selten, setzen sich fortwährend unter Erfolgs-, Leistungs- und Zeitdruck, leiden dement sprechend unter Schlafstörungen, Bluthochdruck und einem schwachen Immunsystem: Ist das wirklich erstrebenswert?

Am Schlimmsten ist jedoch, wenn solche „Erfolgsmenschen“ glauben, so sei das Leben eben, man könne da nichts machen und wenn es Mühe und Arbeit gewesen sei, dann sei es gut gewesen.

Machen Sie nicht diesen Fehler! Genießen Sie berufliche Erfolge, aber lassen Sie sich nicht einreden, Ihr Wert als Mensch hänge davon ab. Setzen Sie Ihr Glück und Ihre Gesundheit nicht für Geld aufs Spiel. Halten Sie regelmäßig inne, um den Duft der Rosen zu schnuppern. Feiern Sie nicht hart, sondern lieber vergnügt.

D. Reaktionen, die alles nur noch schlimmer machen

Wie wird man eine allseits entwickelte Persönlichkeit statt eines Fachidioten? Wie lassen sich Verhaltensänderungen auf lockere Weise erreichen? Wie bewältigt man Stress und Probleme am besten? Beschäftigen wir uns zuerst mit fünf klassischen Strategien, die nicht funktionieren.

1. Hans Kampf in allen Gassen

Es gibt ihn auch in der weiblichen Ausführung, doch bei Männern scheint er noch beliebter zu sein. Die Devise lautet: „Wenn ich nicht mehr weiter weiß, fange ich an herumzubrüllen.“

Das Problem ist, dass Hans Kampf durchaus erfolgreich mit seinen Einschüchterungsversuchen sein kann. Viele Menschen sind einfach zu nett (oder zu masochistisch?), um Hans Kampf ruhig und konzentriert in die Schranken zu weisen oder laut loszulachen, wenn er wieder einmal seine Gorilla-Nummer abzieht.

Für den Blutdruck und das Nervensystem ist die Hans-Kampf-Strategie auf Dauer jedoch schädlich.

2. War-da-was? (Wadawa)

Diese Spezies käme niemals auf die Idee, cholerisch zu werden. Denn wer herumschreit, macht sich angreifbar. Wadawa hat eine andere Methode entwickelt. Er oder sie bekommt nur das mit, was angenehm ist. Alles andere existiert einfach nicht, jedenfalls nicht in der kleinen Welt von Wadawa.

Jeglichem Konflikt geht Wadawa mehr oder weniger virtuos aus dem Weg. Ein konstruktives Gespräch ist mit Wadawa unmöglich. Entweder er hört weg, bekommt gerade einen lebenswichtigen Anruf oder wird – wenn gar nichts mehr geht – krank. Würde man den Papierkorb, die Schubladen oder das E-Mail-Fach von Wadawa checken, kämen ungeöffnete Rechnungen, Gerichtspost und Briefe von entnervten Mandanten ans Tageslicht.

Ein Bekannter von uns verfuhr nach der War-da-was-Methode. Das war allerdings kurz bevor ihm die Zulassung als Anwalt entzogen wurde.

3. Morgen-ist-auch-noch-ein-Tag (Manana)

Manana ist mit War-da-was? verwandt, gibt sich aber kooperativer. Er will ja und wird auch ganz bestimmt, nur im Moment passt es gerade überhaupt nicht. Jede Aufgabe, die Manana erfüllen soll, braucht mindestens doppelt bis dreimal so viel Zeit wie bei anderen. Manana bekommt einfach nichts gebacken. Das Ergebnis ist ähnlich wie bei War-da-was?: Überall türmen sich Akten, die Speicherkapazität seines Computers ist voll ausgelastet, entnervte Mandantinnen und Kollegen säumen seinen Weg. Doch gelingt es ihm irgendwie, den Laden am Laufen zu halten.

4. Typ A

will alles und zwar sofort, ist ehrgeizig, ungeduldig und wettbewerbsorientiert. Wenn Typ A nicht arbeitet – was fast nie vorkommt –, finden wir ihn (oder sie) beim schweißtreibenden Work-out im Sportstudio oder bei einem der weltweit stattfindenden Marathonläufe. Typ A gibt nie auf. Das beeindruckt durchaus manchmal, hat jedoch auch unfreiwillig komische Züge, wenn Typ A mit dem Kopf durch die Wand will, während nebenan eine Tür weit offen steht. Auch er oder sie braucht irgendwann einen Blutdrucksenker oder ein Beruhigungsmittel.

5. Eh-egal

ist das Gegenteil von Typ A. Eh-egal ist – nun ja – alles egal. Das war nicht immer so. Als Kind muss Eh-egal einmal aufgeweckt und munter gewesen sein. Aber das ist lange her. Inzwischen musste er (oder sie) erfahren, dass es nicht leicht ist, den eigenen Weg zu gehen, weil immer irgendjemand auftaucht und einem die Träume, die man hat, madig machen will. Eh-egal hat daraus eine krasse Konsequenz gezogen: Wer an nichts wirklich Interesse zeigt und nie sein Herz verschenkt, kann auch niemals enttäuscht werden. Leider schrumpft auf diese Weise die ganze bunte und interessante Welt zur Größe eines mittelgrau gestrichenen Wartezimmers auf den Tod. Doch würde man Eh-egal das sagen, käme die müde Antwort: „Ist doch eh egal.“

Der Anwaltsberuf interessiert ihn nicht im Geringsten, aber mit irgendetwas muss man ja sein Geld verdienen.

E. Probleme in Lösungen verwandeln

Ein Leben ohne Konflikte gibt es nicht. Schließlich ist das hier kein Paradies, wo Wolf und Lamm friedlich nebeneinander liegen, sondern die Erde. Ein Konflikt ist im Prinzip nichts anderes als eine Meinungsverschiedenheit, manchmal verbunden mit einem Interessengegensatz. Konflikte sind kein Problem, wenn man kein Drama aus ihnen macht.

Das kodifizierte Recht wurde geschaffen, damit klar ist, was erlaubt und was verboten ist, worauf ein Anspruch besteht und worauf nicht. Davor galt uneingeschränkt das sogenannte Recht des Stärkeren. Wobei dieser Ausdruck die Wahrheit verschleiert, denn das „Recht“ des Stärkeren ist eben gerade kein Recht. Es ist einfach nur die Ausübung von Macht oder brutaler Gewalt. Das Recht dient dazu, nicht legitimierte Macht zu unterbinden, Selbstjustiz zu verhindern und Konflikte in geordnete Bahnen zu lenken. Das ist ein großer zivilisatorischer Fortschritt in der Menschheitsgeschichte, auch wenn das Recht hier und da nur auf dem Papier steht.

Ein juristisches Problem setzt voraus, dass vorher etwas schiefgegangen ist. Zwei Personen oder auch mehrere Gruppen können sich untereinander nicht einig werden. Sie brauchen eine übergeordnete Instanz, die ihren Streit schlichtet oder entscheidet. So geschieht es, wenn Eheleute sich über die Aufteilung des Einkommens und Vermögens in die Haare geraten, Nachbarn über den Heckenschnitt oder das Aufstellen von Gartenzwergen, Vermieter und Mieterinnen über eine Instandhaltung, Verkäufer und Kundinnen über einen Mangel der Ware, ErbInnen über die Verteilung des Nachlasses, Staat und Bürgerin über die Installation einer Videokamera oder die Genehmigung einer Demonstration und so weiter und so fort.

Ein juristisches Problem weist auf das Scheitern einer nicht-juristischen Lösung hin. Da, wo man nicht weiter gekommen ist, soll nun ein Weg gebahnt werden, notfalls gegen den ausdrücklichen Willen einer Partei.

Jedes juristische Verfahren, jeder Prozess verändert den Status Quo oder zementiert einen Zustand, den eine Seite meist über Jahre vehement bekämpft hat. Das muss die unterliegende Partei erst einmal verdauen. Wenn das Verfahren mit einem von beiden Seiten ungeliebten Kompromiss endet, haben alle daran zu knabbern.

Jede Änderung verursacht Wachstumsschmerzen. Vielleicht erinnern Sie sich noch daran, wie einem als TeenagerIn die schnell wachsenden Knochen wehgetan haben oder Sie hören es von Ihren halbwüchsigen Kindern. Dasselbe passiert bei emotionalen Wachstum. Es kommt etwas in Gang, es entsteht etwas Neues, aber weh tut es häufig doch. Die allermeisten Menschen tun sich mehr oder weniger schwer mit Veränderungen, sogar dann, wenn diese für sie letztlich etwas Positives bringen. Es wird gesagt, dass das chinesische Wort für Krise aus den Schriftzeichen Gefahr und Chance besteht. Unabhängig davon könnte man sagen, dass Konflikte beides mit sich bringen: Wachstumsschmerzen ebenso wie Entwicklungsmöglichkeiten.

Ihre Aufgabe ist es, zum Teil schwerwiegende Veränderungen zu begleiten, zu moderieren und durchzusetzen. Von Ihnen wird erwartet, dass Sie Probleme in Lösungen verwandeln: eine ziemlich anspruchsvolle Aufgabe.

AnwältInnen können Teil der Lösung oder Teil des Problems sein. Sie sind zwar eigentlich nur für den juristischen Teil verantwortlich, werden jedoch häufig auch mit den praktischen und emotionalen Problemen ihrer MandantInnen konfrontiert – und nicht selten auch mit ihren eigenen.

Das alles macht diesen Beruf so schwer, aber auch so reizvoll. Wenn man die Herausforderungen annimmt, kann die Arbeit als AnwältIn enorm zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen. In den besten Momenten lernen Sie genauso viel durch und von Ihren MandantInnen wie umgekehrt. Für mich (R.G.) erwiesen sich jedenfalls diejenigen Verfahren als die lehrreichsten, die unbequem, zäh und schwierig waren.

§ 3 Achtsamkeit im Anwaltsberuf

„Wenn man weiß, was man tut, kann man tun, was man will.“

Moshé Feldenkrais

A. Entspannt wach sein

Achtsamkeit ist in Mode. Man kann kaum eine sogenannte Frauenzeitschrift aufschlagen, ohne auf das Thema Achtsamkeit zu stoßen. Aber auch Medien, die sich der Männergesundheit verschrieben haben, und sogar solche, die ihren Schwerpunkt in der Politik setzen, behandeln die Frage: Wie gelingt es, achtsam zu werden?

Doch was ist überhaupt Achtsamkeit?

Muss man Yoga praktizieren, um achtsam zu sein? Sind Meditation und Achtsamkeit identisch?

Zuallererst bedeutet Achtsamkeit, wahrzunehmen, was ist, ohne hinzuzufügen, zu bewerten oder zu verändern. Das klingt einfach, doch Sie ahnen es vielleicht schon: Es ist keineswegs leicht. Gerade wir Menschen in der westlichen Welt sind so daran gewöhnt, das genaue Gegenteil zu praktizieren. Kaum richten wir unsere Aufmerksamkeit auf irgendetwas, schon springt unser Kopfkino an. Wir fantasieren hier und fabulieren dort und merken es meist nicht einmal. Wir urteilen ständig und sind fast pausenlos dabei, alles Mögliche ändern zu wollen, bevorzugt in der Außenwelt. Eher unbeliebt sind Veränderungen der eigenen Person. Wobei auch hier der verbreitete Machbarkeitswahn sein hässliches Haupt erhebt und uns in Selbstoptimierungsstress versetzen möchte. Unsere Grundhaltung ist es, alles und jedes kontrollieren zu wollen. Das bringt einen gewaltigen Nachteil mit sich: Es ist furchtbar anstrengend.

Wie viele Menschen kennen Sie, die die Kunst beherrschen, einfach nur dazusitzen? Nicht meditieren, einfach nur dasitzen. Lieber multitasken wir, dass die Schwarze kracht, checken E-Mails, während wir telefonieren, wir essen am Schreibtisch und planen gleichzeitig den Ablauf der kommenden Woche. Die „Smombies“ – also die Wesen, die auf ihr Smartphone starren und sich wie Zombies auf stark befahrenen Straßen bewegen oder unsanft in ihre Mitmenschen stolpern – haben beim Jugendwort des Jahres nicht ohne Grund vor einiger Zeit den ersten Platz eingenommen. Wer auf diese Weise durchs Leben geht, existiert zwar, aber bekommt wenig bewusst mit.

Versuchen Sie spaßeshalber einmal, einen ganzen Nachmittag lang nicht zu werten. Sie werden merken, wie ungewohnt und herausfordernd das ist. Vormittags ist es für AnwältInnen nahezu unmöglich, weil Gerichtstermine anstehen und das Werten zu Ihrem Beruf gehört. Deshalb machen Sie Ihr Experiment nachmittags oder lieber

gleich am Wochenende. Sie werden sehen, wie schwierig es ist, die Welt zu akzeptieren, wie sie ist, ohne sie ständig in gut oder schlecht einzuteilen.

Das reine Wahrnehmen, das Im-Moment-Sein – ohne gedanklich bereits die Zukunft zu beackern oder in der Vergangenheit zu graben – ist eine Kunst.

Dazu fällt uns die folgende Geschichte ein:

Zwei buddhistische Mönche unterhalten sich über ihre Meister. Der eine schwärmt dem anderen davon vor, dass sein Meister Wunder vollbringen könne. Daraufhin erwidert der andere: „Mein Meister kann auch Wunder vollbringen. Wenn er isst, isst er, wenn er sitzt, sitzt er, und wenn er schläft, schläft er.“

Das ist der Kern der Achtsamkeit. Als kleine Kinder haben wir diese Kunst noch beherrscht. Wir haben im Sand gespielt und waren versunken in unser Tun. Ein Stein oder ein Stöckchen am Wegrand konnte unsere Aufmerksamkeit komplett in Beschlag nehmen, solange bis wir wieder zur Eile angetrieben wurden.

Haben Sie Lust auf eine kleine Übung?

Spüren Sie Ihren rechten Fuß, wie er auf dem Boden steht. Wie fühlt sich das an? Können Sie den Strumpf und den Schuh (falls Sie welche tragen) spüren? Bewegen Sie ein wenig Ihre Zehen. Können Sie Ihren kleinen Zeh spüren?

Man könnte es auf den Punkt bringen und behaupten, 90 Prozent der Probleme, die wir haben, würden sich in Luft auflösen, wären wir achtsam.

Es fängt beim Körper an. Wären wir achtsam, könnten wir nicht mehr so verspannt sein, jedenfalls nicht dauerhaft. Wir würden spüren, wenn wir unseren Kiefer, unseren Nacken oder unser Kreuz verkrampfen und könnten diese Anspannung augenblicklich loslassen. Wir würden bemerken, wenn wir flach atmen, würden unseren Atem regulieren und uns dadurch automatisch beruhigen.

Und es geht beim Geist weiter: Wir wären uns bewusst, wenn wir uns in Grübelspiralen verfangen und immer wieder dieselben Sorgen wälzen. Wir würden registrieren, wenn wir gereizt sind, und feststellen, was wir gerade alles nicht akzeptieren mögen. Wir würden mitbekommen, was uns wohltut und mehr davon machen.

Achtsamkeit ist der Beginn des guten Lebens, beruflich und privat.

Ein achtsamer Anwalt würde nicht mehr abschweifen, wenn der Mandant ihm etwas erzählt. Er würde deshalb das Wesentliche mitbekommen und der Mandant würde sich verstanden fühlen. Der achtsamen Anwältin wäre ihr Atem auch in einer schwierigen Verhandlung bewusst, so dass sie keine Kopfschmerzen bekäme und außerdem offener für kreative Lösungen wäre.

Lässt sich Achtsamkeit trainieren? Ja und nein. Im Grunde genommen gehört es zu den Grundfunktionen des Geistes, die Vorgänge in der Innen- und Außenwelt zu beobachten. Von krankheitsbedingten Einschränkungen einmal abgesehen, ist sie in jedem bereits vorhanden. Es ist eine Besonderheit von Menschen, über ihr Den-

ken nachdenken zu können und sich die Wahrnehmungen bewusstzumachen. Dazu bedarf es nur einer kleinen Verschiebung von der Teilnehmer- zur Beobachterrolle. Schauspieler tun dies ständig. Sie schlüpfen zeitweise in eine Rolle, um sich dann wieder zu vergegenwärtigen, dass sie nur spielen. Daher braucht das Bewusstwerden nicht unbedingt trainiert zu werden. Es geschieht von allein.

Andererseits unterscheiden sich Menschen sehr deutlich darin, wie bewusst sie sind. Die meisten haben nur geringen Abstand zu ihren beruflichen und privaten Rollen, sei es als Anwalt/Anwältin, Mann/Frau oder Vater/Mutter. Andere dagegen reflektieren ihr Denken und Tun regelmäßig. Insofern kann man dem Beobachten und Nachdenken durchaus mehr Raum geben.

Was hat Achtsamkeit mit Meditation zu tun?

Was passiert, wenn man vom Meditationskissen aufsteht, ist wichtiger als das, was geschieht, wenn man in Meditation sitzt. Denn das Ziel ist ja nicht, Weltmeister im Sitzen zu werden, sondern ein insgesamt achtsames Leben zu praktizieren. Und doch lassen sich in der Meditation die Grundlagen der Achtsamkeit besonders gut lernen. Man kann – wenigstens für einen Moment, sagen wir für zehn Minuten – ganz bewusst und so ununterbrochen wie möglich wahrnehmen, was gerade geschieht. Das geschieht leider so selten, dass wir Ihnen eine regelmäßige Meditationspraxis nur ans Herz legen können.

Noch ein wichtiger Hinweis:

Meditieren bedeutet Zulassen. Es geht weder darum, den Kopf frei von sämtlichen Gedanken zu bekommen, noch ein „sehr gut“ oder wenigstens ein „vollbefriedigend“ in Meditation zu ergattern. Sich neben allem anderen, was tagtäglich ansteht, noch zusätzlich Druck zu machen, ist nicht der Zweck der Meditation. Erlauben, zulassen, nicht eingreifen, nur beobachten: Darauf kommt es beim Meditieren an.

Probieren Sie es gleich einmal aus:

Setzen Sie sich bequem hin, wenn möglich an einen ruhigen Ort, schließen Sie die Augen und spüren Sie Ihren Atem. Atmen Sie ganz normal, aber seien Sie sich Ihres Ein- und Ausatems bewusst. Atmen Sie ein, atmen Sie aus. Bemerken Sie eventuelle Atempausen zwischen dem Ein- und Ausatmen.

Wenn Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen auftauchen, denke Sie nur „So, so“ und kehren wieder zu Ihrem Atem zurück. Sie atmen ein, Sie atmen aus und lassen sämtliche Bilder, Ideen oder Umweltgeräusche, die auftauchen, weiterziehen. Kehren Sie immer wieder zu Ihrem Atem zurück. Machen Sie das ungefähr fünfzehn Minuten lang. Stellen Sie dafür kein Tonsignal auf Ihrem Smartphone oder einem Wecker ein, sondern schätzen Sie die Zeit oder schauen Sie zwischendurch kurz auf die Uhr.

Wie war das? Was haben Sie bemerkt? Wie fühlte sich das an?

Vielleicht haben Sie Lust, diese einfache Meditation ab jetzt einmal täglich zu machen. Wenn Sie dranbleiben, werden sie merken, wie bereits diese unscheinbare Übung Ihren Alltag nach und nach positiv verändert.

Sollten Sie der Meinung sein, dass Ihnen die Zeit fehlt, täglich fünfzehn Minuten zu meditieren, meditieren Sie stattdessen fünf Minuten. Wenn Sie behaupten, keine fünf Minuten Zeit zu haben, glauben wir Ihnen das nicht. Wenn Sie mögen, blättern Sie einfach schon einmal vor zum Kapitel Zeitmanagement und beantworten sich nach dem Lesen noch einmal die Frage: „Habe ich täglich wenigstens fünf Minuten Zeit, um zu meditieren?“

Im Übrigen: Wenn Sie Zeit haben, eine Tasse Kaffee zu trinken, haben Sie auch Zeit zu meditieren. Eine kurze Meditation wird Sie wacher und gleichzeitig entspannter machen als jeder Kaffee. Und das sage ich (R.G.) als leidenschaftliche Espressotrinkerin.

B. Ihr wichtigster Prozess

Kein Prozess ist wichtiger als der, sich von Stress zu befreien. Anders als viele glauben, ist Stressfreiheit kein Zustand, sondern ein (Entwicklungs-)Prozess.

Es mag sein, dass es Ihnen in einem Aufsehen erregenden Verfahren gelingt, die höchstrichterliche Rechtsprechung in Ihrem Sinne zu verändern. Vielleicht erreichen Sie mit Ihrer Revision, dass ein Unschuldiger freigesprochen wird. Oder Sie können die Gegenseite von einem ausgesprochen sinnvollen Vergleich überzeugen. Das alles sind große Erfolge. Und doch ist keiner so bedeutsam wie Ihr Weg zu einem entspannten Leben.

Wir sagten bereits, dass Sie definitiv ein besserer Anwalt und eine bessere Anwältin sein werden, wenn es Ihnen gelingt, Ihre emotionale Kompetenz zu steigern. Mindestens ebenso wichtig ist es, dass Sie dabei ein glücklicherer Mensch werden. An glücklichen Menschen fehlt es überall. Glückliche Menschen würden keine Kriege beginnen. Sie sind freundlich zu sich und ihrer Umwelt. Sie sind ein Segen für ihre Umgebung, egal wo.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu träumen: Wie würde sich Ihr Leben anfühlen, wenn Sie Ihren Stress hinter sich lassen könnten? Malen Sie sich die Einzelheiten aus.

Spüren Sie dem dabei entstehenden, angenehmen Gefühl einen Augenblick nach.

Ihr Traum kann wahr werden. Das Ziel ist erreichbar. Alles, was Sie dafür benötigen, ist Bewusstheit, Erkenntnis und das Ausbilden neuer Gewohnheiten.

Mit Bewusstheit fängt es an. Wer ständig per Autopilot durch sein Leben braust, tut das, was er immer schon getan hat, und wundert sich trotzdem, dass sich nie etwas ändert. Bewusstheit ermöglicht überhaupt erst, zu bemerken, was man da macht, und Alternativen in Betracht zu ziehen. Kaum jemand kann die ganze Zeit bewusst

sein, aber der Anfang ist gemacht, wenn man wenigstens regelmäßig den Autopiloten aus- und das Bewusstsein einschaltet.

Wer das tut, wird mehr und mehr Dinge bemerken, die ihm vorher gar nicht aufgefallen sind: bei sich, bei anderen und in der Umgebung. Er wird neue Möglichkeiten und Wege erkennen, um gelassener zu bleiben.

Erkenntnisse veralten jedoch. Da sich alles mehr oder weniger schnell ändert, gibt es auch ständig Neues zu erkennen. Außerdem wird das, was man schon verstanden zu haben meinte, häufig wieder vergessen.

Das Ausbilden neuer Gewohnheiten ist ein Gegen-den-Strom-Schwimmen. Jeder, der sich beispielsweise einmal das Rauchen ab- oder das Joggen angewöhnt hat, kann davon ein Lied singen. Alte Gewohnheiten kehren schneller zurück, als einem lieb ist. Sie fühlen sich vertraut und wunderbar bequem an, sogar dann, wenn sie schädlich sind. Das ist bei ungesunden Denkgewohnheiten nicht anders als bei eingeschliffenen, schlechten Verhaltensweisen.

Ein großes Hindernis auf dem Weg zu einem entspannten Leben ist der Stolz, den viele Menschen dabei empfinden, wenn sie Stress haben. Ein übervoller Terminkalender, Zeitknappheit, Eingespanntsein, Gebrauchtwerden, das Gefühl, wichtig zu sein: Es gibt viele Namen für dieses Phänomen. Wer mit fliegender Robe über den Gerichtsflur eilt („Lassen Sie mich durch, ich bin Anwalt und werde überall gebraucht!“), mit bedauerndem Schulterzucken in den überbordenden Terminkalender blickt („Nichts zu machen, die nächsten drei Monate bin ich dicht!“) oder private Treffen regelmäßig cancelt („Tut mir leid, ich muss die Nacht durcharbeiten!“), fühlt sich in seinem Adrenalinrausch prächtig, jedenfalls solange der körperliche und psychische Zusammenbruch ausbleibt.

Derartige Ambivalenzen („Ich hasse diesen Stress, aber gleichzeitig liebe ich ihn auch irgendwie“) stellen ein Spiel mit dem Feuer dar. Fragen Sie mal Menschen mit einem Burnout.

Wer ein Körpertraining beginnt, würde wohl kaum erwarten, nach wenigen Besuchen im Fitnessstudio für immer in Form zu sein. Wer fit sein und bleiben möchte, muss regelmäßig trainieren. Nicht anders verhält es sich bei mentaler Fitness und emotionaler Kompetenz. Bestimmte stressbefreiende Denk- und Verhaltensweisen automatisieren sich nur durch dauernde Wiederholung. Dadurch wird es von Woche zu Woche und von Jahr zu Jahr einfacher. Andererseits gibt es immer wieder Durchhänger. Plötzlich meint man, das Training schleifen lassen zu können, und dann wundert man sich, dass wieder schwerfällt, was man bereits zu beherrschen glaubte. Oder man wird mit einer Situation konfrontiert, die die momentanen Fähigkeiten überfordert. Das kann Zweifel an der Trainingsmethode aufkommen lassen, obwohl es nur an der noch unzureichenden Fitness liegt.