

# Berliner Anwaltsblatt

Das neue digitale  
Berliner Anwaltsblatt  
[anwaltsblatt.berlin](http://anwaltsblatt.berlin)  
Exklusiv  
für Mitglieder!

HEFT 1-2/2023 JANUAR/FEBRUAR 72. JAHRGANG  
HERAUSGEGEBEN VOM BERLINER ANWALTSVEREIN E.V.  
[www.BerlinerAnwaltsblatt.de](http://www.BerlinerAnwaltsblatt.de)

**VÖLKERRECHT**  
Tatbestände  
Ukraine

**PREIS- UND VERGÜTUNGSANPASSUNG**  
AGB und Urheber

**BERLINER ANWALTSVEREIN**  
13 Arbeitskreise



Jetzt live aus der EU Geldwäscherei



Berliner **Anwalts** Verein

**ESV** ERICH  
SCHMIDT  
VERLAG

# STIMMBILDUNG ALS SCHLÜSSEL ZUM LAWYER WELL-BEING



Ute Bolz-Fischer

## MIT EINER GUTEN STIMME RESILIENZ AUFBAUEN

Eine Studie des Legal Liquid Institutes sorgt für Aufsehen in der Anwaltsbranche. Sie trägt den Titel „Lawyer Well-being – The Silent Pandemic“. Die darin zusammengefassten Erkenntnisse sind erschreckend, auch wenn sie unterschwellig eigentlich längst bekannt waren: Die Branche fordert Berufsträgerinnen und Berufsträger weit über das normale Maß hinaus. Anwälte oder Anwältinnen arbeiteten häufig zu lange und zu viel. Das gilt besonders in großen Kanzleien, in denen der Konkurrenzdruck entsprechend hoch und Hierarchien steil sind. Deswegen kämpfen Juristen oder Juristinnen überdurchschnittlich oft mit Stress, Angstzuständen, Depressionen, psychischen Störungen oder Burnout. Die Folge dieser Erkrankungen ist häufig Sucht. Denn statt sich Hilfe zu holen, flüchten sich Betroffene in das Aufputzen mit Drogen oder Alkohol, was wiederum die oben genannten Krankheitsbilder weiter fördert. Ein Teufelskreis für die gesamte Branche!

## WARUM GERADE DIE ANWALTSBRANCHE?

Wie kommt es, dass sich gerade Juristen oder Juristinnen in einer solchen Situation wiederfinden? Die Antwort auf diese Frage liegt in den Anforderungen, die das Berufsbild mit sich bringt. Die der Branche inhärente Fehlerkultur – oder besser gesagt der Mangel daran – ist wohl als Hauptursache zu sehen. Anwälte und Anwältinnen sollen Fehler bei anderen finden und nicht selbst diejenigen sein, die sie verursachen. Die Angst, dieses Tabu zu brechen, ist groß und geht mit dem immensen Druck einher, perfekte Arbeit abliefern zu müssen. Hinzukommt die Frage nach den billable hours: Wie viele schafft man selbst? Wie viele kommen bei den Kolleginnen und Kollegen zusammen? Ständiger Konkurrenzdruck und Kräftemessen sogar innerhalb des eigenen Teams sorgen dafür, dass es kaum Auszeiten oder Entspannung gibt. Die hierarchisch geprägte Welt im juristischen Bereich kennt da wenig Erbarmen.

**„Wer singt, holt das meiste für seine Stimme, sein Wohlbefinden und seine Resilienz heraus“**

Doch auch von außen wirken Faktoren auf den Arbeitsalltag von Anwälten und Anwältinnen ein, die ein hohes Arbeitsaufkommen nach sich ziehen. Allen voran die Digitalisierung. Heute ist das Rechtssystem viel demokratischer als in den Zeiten vor dem Internet. Viel mehr Menschen suchen sich rechtlichen Beistand, weil die Hürden kleiner geworden sind. Jeder ist in der Lage, sich online über seine eigenen Rechte und die Fähigkeiten von Anwälten und Anwältinnen zu informieren. Das ist zwar schön, flutet Kanzleien aber mit Anfragen. Daher muss heute mehr Arbeit in immer kürzerer Zeit immer besser erledigt werden. Für die Arbeitswelt von Juristen und Juristinnen heißt das, dass sie sich immer weiter beschleunigt.

## ZAUBERWORT RESILIENZ

In diesem Zusammenhang wird nicht nur für Anwälte und Anwältinnen immer wieder von der sogenannten Resilienz gesprochen, also von der psychischen Widerstandskraft bzw. der Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu bestehen. Doch was ist, wenn das gesamte berufliche Umfeld als schwierige Lebenssituation klassifiziert werden kann? Wenn Stress und Druck nicht nur punktuell auftreten, sondern zum Alltag gehören? Dann müssen Betroffene Mittel und Wege suchen, die für konsequenten und kontinuierlichen Stressabbau in diesem Alltag sorgen. Damit ist ausdrücklich nicht der Griff zu Drogen und Alkohol gemeint, die natürlich das Problem auf Dauer nur verschlimmern.

In einem Berufsalltag, der derart auf ständiges Fortkommen ausgerichtet ist, ist es mehr als sinnvoll, sich einen Ausgleich zu schaffen, der gleichzeitig auf die Soft Skills einzahlt, die man im Berufsbild gut gebrauchen kann. Um gezieltes und nachhaltiges Lawyer Well-being zu betreiben, bietet sich dabei besonders die Arbeit mit der eigenen Stimme an. Die Gründe dafür sind vielfältig.

**„Die richtige Arbeit mit und an der Stimme bringt das Lawyer Well-being entscheidend und nachhaltig voran“**

Wer als Anwalt oder Anwältin arbeitet, spricht viel und muss dabei auch noch für ein möglichst stimmiges, sympathisches und authentisches Bild nach außen sorgen. Viel von all dem wird über die Stimme transportiert, vor allem im Zeitalter der digitalen Kommunikation. Ihr Klang sorgt dafür, dass man Eindruck hinterlässt, Vertrauen erweckt und durchsetzungsfähig erscheint. Deshalb sollte man der Stimme als Anwalt oder Anwältin auf jeden Fall besondere Aufmerksamkeit schenken. Die richtige Arbeit mit und an der Stimme bringt das Lawyer Well-being entscheidend voran.

## MIT GESANG ZUM LAWYER WELL-BEING

Wer seine Stimme weiterentwickeln will, lässt sie ausbilden – und das funktioniert am besten mittels gesungener Töne. Im Hinblick auf Klang, Volumen, Modulations- und Belastungsfähigkeit sowie Deutlichkeit in der Artikulation kommt man mit keinem Mittel besser zum Erfolg als mit Gesang. Und dabei kommt es nicht darauf an, dass man Opernarien singen soll. Aber: Wer singt, holt das meiste für seine Stimme raus. Und nicht nur das.

Das Singen sorgt dafür, dass im Körper das Glückshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Oxytocin wird auch als das sogenannte Kuschelhormon bezeichnet. Es wird außer beim Singen nur durch Körperkontakt mit anderen Menschen gebildet. Alleine kann man es also nur durch Gesang herstellen. Das wäre schon Grund genug, sofort loszulegen. Denn Oxytocin sorgt auch dafür, dass das Stresshormon Cortisol ab- und Immunabwehrstoffe aufgebaut werden. Wer singt, schlägt also auf hormoneller Ebene gleich drei Fliegen mit einer Klappe. Die positiven Auswirkungen auf die Stimme sind dabei noch gar nicht mitgezählt.

## SINGEN FÜR EIN BESSERES KÖRPERGEFÜHL

Was beim Singen immer eine große Rolle spielt, ist die Atmung. Wer richtig, also tief in den Körper hinein, atmet, erschließt sich eine neue Wahrnehmung seines Körpers. Die durch den Körper strömende Luft macht sich bemerkbar und lässt zu, dass man ihn auf andere Weise spüren kann. Neben dem für die Stimme charmanten Effekt, dass man sich Resonanzräume erschließt, die für einen volleren Stimmklang verantwortlich sind, sorgt das auch dafür, dass man durch ein erweitertes Bewusstsein auch kleinere Warnsignale des Körpers wahr- und ernst zu nehmen lernt. Prävention ist der Reaktion schließlich immer vorzuziehen.

Nicht zuletzt wird die tiefe und bewusste Atmung auch in allen Meditationsformen genutzt – beim Singen ist die Entspannung allein schon deshalb inklusive.

## LAWYER WELL-BEING IN DER KANZLEI – AUCH FÜR DIE KOMMENDEN GENERATIONEN

Wer sich mit dem aktuellen Arbeitsmarkt beschäftigt, weiß: Das, was aktuell noch viele Arbeitnehmende einfach erdulden, kommt für kommende Generationen nicht mehr in Betracht. Im juristischen Bereich ist, wie in vielen anderen, die Recruiting-Situation angespannt.

Nicht zuletzt deshalb sollte das Lawyer Well-being Einzug in die Kanzleien halten. Die Generation Z wird sich nur noch dann auf umfassende Arbeitsverträge einlassen, wenn die Benefits einer Festanstellung sich nicht nur auf Gleitzeit und die Möglichkeit zum Homeoffice beschränken, sondern wenn Arbeitgebende ihnen einen echten Mehrwert und Möglichkeiten zur Selbstfürsorge bieten. Deshalb sei allen Kanzleien empfohlen, schon jetzt ein Auge auf das Wohlbefinden ihrer Anwälte und Anwältinnen zu haben und feste Mechanismen dafür in den Kanzleialltag zu integrieren. Stimmbildung ist dafür hervorragend geeignet.

Ute Bolz-Fischer M. A., Stimmbildnerin, Stimmcoach,  
Sängerin und Musikwissenschaftlerin,  
<https://law-and-voice.de/>

## 28. PFLEGE-RECHT-TAG – 27. UND 28. JANUAR 2023

Zum Jahresauftakt veranstaltet der Springer Medizin Verlag wieder den 28. Pflege-Recht-Tag beim Kongress Pflege 2023 – nach zwei Jahren Online-Format endlich wieder als Präsenzveranstaltung mit Möglichkeit zum persönlichen Austausch im Hotel Maritim proArte Berlin.



Deutscher Anwaltverein

Arbeitsgemeinschaft  
Sozialrecht

In 15 Zeitstunden mit Nachweis zur Vorlage nach § 15 FAO (Sozialrecht, Medizinrecht) sprechen gewohnt hochkarätige Referent\*innen über aktuelle Rechtsfragen zu folgenden Themen:

- Das Absicherungsniveau der Pflegeversicherung
- Tarifbindung für Pflegeeinrichtungen
- Die Zukunft der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen
- Digitalisierung in der Pflege
- Häusliche Versorgung Pflegebedürftiger durch ausländische Pflegekräfte
- Aktuelle haftungsrechtliche Fragen

**Mitglieder des Deutschen Anwaltvereins erhalten eine Ermäßigung auf die Teilnahmegebühr.** Programm und Anmeldung finden Sie hier: <https://www.gesundheitskongresse.de/berlin/2023/Pflege-Recht-Tag>.