

Prüfungsangst

...und wie man sie in den Griff bekommt

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Angst vor den Prüfungen ist etwas ganz Natürliches. Immerhin bedeutet jede Prüfung eine extreme Situation: Der Lernstoff von Monaten oder Jahren muss auf einmal präsentiert werden, die Bedeutung eines jeden Fehlers steigt, leichte Konzentrationsschwäche oder schlechte Tagesform können über die Ereignisse der nächsten Tage und Monate entscheiden. Eine derartige Botschaft nimmt unser Körper sehr ernst. Und so bereitet auch er sich auf eine extreme Situation vor, so wie er das im Laufe der Evolution gelernt hat. Die Muskeln und das Gehirn werden zusätzlich mit Blut versorgt. Dafür wird die Versorgung von Haut und vielen inneren Organen reduziert. Bestimmte Aktivitäten des Immunsystems, aber auch des Magen-Darm-Trakts werden unterdrückt, damit wir in der entscheidenden Situation nicht durch eine laufende Nase oder Magenkoliken gestört werden. Die Ausrichtung der Aufmerksamkeit stellt sich um. Nun registrieren wir viel weniger Einzelheiten um uns herum. Wie der Strahl eines Scheinwerfers greift unser innerer Blick nur diejenigen Aspekte der Situation, die besonders wichtig oder bedrohlich erscheinen. So versucht unser Körper sicher zu stellen, dass wir in der entscheidenden Situation wirklich unser Bestes geben können. Diese Veränderungen bleiben nicht unbemerkt und sorgen immer wieder für Missverständnisse, denn sie fühlen sich überhaupt nicht angenehm an: kalte, zitternde Finger, das Gefühl von Beklommenheit, merkwürdige Leere im Kopf. „Dein Körper ist jetzt für den Notfall vorbereitet, du kannst loslegen“, sollte uns diese Botschaft eigentlich sagen. „Mensch, habe ich Angst. Die Finger zittern schon, der Kopf ist leer, es wird garantiert alles schief gehen!“ ist aber oft unsere Reaktion darauf. Wir fangen an, ganz besonders auf das eigene körperliche Befinden zu achten und bleiben gedanklich daran kleben. Anstelle der Prüfungssituation steht nun der eigene Körper im Lichtkegel der Scheinwerfer-

Aufmerksamkeit. Für etwas anderes bleiben kaum noch Kapazitäten übrig. Wir befürchten einen Black out, und gerade dadurch führen wir diesen herbei.

Wer schon einmal diese Erfahrung gemacht hat, geht verunsichert in die nächste Prüfung. Nicht, dass der eigene Kopf einen wieder im Stich lässt! Prüfungssituation, kalte Finger, pochendes Herz und dann die entscheidende Niederlage, diese Verbindung bleibt lange in unserem Kopf aktiv. Ob diese zu einer lähmenden Prüfungsangst heranwächst, hängt von weiteren Faktoren ab. Zum Beispiel davon, wie oft man überhaupt Prüfungssituationen erlebt. Bei häufigen Prüfungen überlagern sich positive und negative Erfahrungen. Kommt nach der Niederlage über lange Zeit keine Prüfung mehr, dann hat die negative Erfahrung beste Chancen, sich in unserem Kopf „festzufressen“. Auch die Charaktereigenschaften spielen dabei eine wichtige Rolle. Selbstunsichere Menschen neigen eher dazu, die Bedeutung von einem Misserfolg auf andere ähnliche Situationen zu übertragen. Dasselbe gilt aber auch für Menschen, die besonders hohe Anforderungen an sich selbst stellen oder die Bedeutung von Prüfungen für die eigene Laufbahn überschätzen. Was war die Ursache von Misserfolgen? Die Antwort auf diese Frage kann für spätere Prüfungen entscheidend sein. Wer auf veränderliche Ursachen wie eine schlechte Tagesform tippt, wird es bei der nächsten Prüfung leichter haben als derjenige, der globale Gründe wie die eigene Unfähigkeit oder tief sitzende Prüfungsangst zur Erklärung heranzieht.

Wer also sicher und entspannt in der nächsten Prüfung erscheinen will, muss als Erstes den irrationalen Glauben an die eigene Prüfungsangst aufgeben. Denn oft tun wir selbst am meisten, um die Prüfungsangst aufrecht zu halten, zum Beispiel indem wir uns Druck machen. Halten Sie sich für unfähig für das entsprechende Fach? Oder stellen Sie sich auf einen Kampf um die höchste Note ein? In beiden Fällen erreichen Sie nur eins: die Angst steigt. Erinnern Sie sich doch an die Fälle, wo Sie die Aufgaben im entsprechenden Fach erfolgreich gemeistert haben oder an die Situationen, wo Sie oder andere nicht perfekt und trotzdem erfolgreich waren. Machen Sie eine Liste von Argumenten, die für oder gegen Ihre Einstellung sprechen. Wenn Sie es nicht schaffen, derartige irrationalen Überzeugungen ganz aufzugeben, so schwächen Sie diese so weit wie möglich ab.

Und nun achten Sie auf die Zeichen der nahenden Angst. Diese zeigen sich auf drei Ebenen: im Denken, in den Emotionen und als körperliche Empfindungen. „Ich werde es nie schaffen. Das hat eh keinen Sinn. Letztens habe ich genau so gelernt und bin durchgefallen.“ Wer sich bei diesen oder ähnlichen Gedanken im Vorfeld der Prüfung ertappt, sollte sich bewusst machen, dass diese weniger mit der Realität zu tun haben, als viel mehr mit der inneren Spannung, die sich im Vorfeld einer Prüfung einstellt. Und genau so sollten diese auch behandelt werden – als Nebenprodukt der aktivierten Hirntätigkeit. Je mehr wir uns damit beschäftigen, zwischen „richtig“ und „falsch“ zu unterscheiden oder nach Gegenargumenten zu suchen, umso aufdringlicher werden sie. In der Psychotherapie etablierte sich daher eine Technik des Gedankenstopps. Mit einem klaren inneren „Stopp“ unterbricht man die störenden Gedanken. In Verbindung mit Entspannungs- und Atemübungen bringt diese Technik meistens gute Ergebnisse, muss aber konsequent immer wieder geübt werden. Die Entspannungsübungen helfen auch gegen die körperlichen Symptome von Angst. Schlaflosigkeit und Unruhe im Vorfeld der Prüfung lassen sich damit meistens lindern. Auch in der Prüfungssituation ist es beruhigend zu wissen, dass wir unseren Körper einigermaßen unter Kontrolle haben. Man darf jedoch nicht wieder in die alte Falle tappen: Kalte Hände und eine gewisse Anspannung sind in einer solchen Situation völlig normal. Es wird uns nicht gelingen, diese komplett zum Verschwinden zu bringen. Vielmehr besteht die emotionale Vorbereitung auf eine Prüfung darin, diese Signale als etwas Positives zu sehen, als ein Zeichen dafür, dass unser Körper für die Extremsituation gut vorbereitet ist. Insgesamt gilt, wer viele positive innere Bilder zur Prüfung mitnimmt, hat schon halb gewonnen. Es lohnt sich daher, im Zuge der Vorbereitung, sich an die Person des Prüfers zu erinnern und gedanklich ihre sympathischen Seiten hervorzuheben. Dies schützt uns davor, sich unbewusst das Bild eines feuerspuckenden Drachen an ihrer Stelle auszumalen. Dasselbe betrifft auch die Prüfungssituation an sich. Wer diese als den Höhepunkt seines bisherigen Lebens empfindet, steht unter besonders hohem Druck. Stellen Sie sich doch vor, wie sie in zwanzig Jahren über diese Prüfung urteilen werden. Können Sie sich noch an Ihre ersten Schulnoten erinnern? Eines Tages ist vielleicht auch diese Prüfung halb in Vergessenheit geraten? Deswegen können Sie diese ruhig als eine Übung ansehen – eine Übung darin, wie man Prüfungssituationen meistert. Stellen Sie sich genau vor, was Sie beim schlimmsten Misserfolg erwartet. Auch hier erscheinen die Ergebnisse meist nicht so bedrohlich, wenn man sie direkt

vor Augen hat. Stellen Sie sich auch Ihre Angst vor. Erscheint sie Ihnen immer noch als übermächtig? Viele erleben, dass ihre Gestalt im Laufe der Vorbereitung schon mal geschrumpft ist. Machen Sie Ihrer Angst und sich selbst klar, dass sie bei der Prüfung dabei sein darf, sie darf nur nicht stören.

Bei leichter Prüfungsängstlichkeit reichen diese Tricks aus, um sicher und vielleicht sogar mit Freude zum Prüfungstermin zu erscheinen. Schwieriger wird es, wenn die Situation richtig festgefahren ist. Oft ist der Druck so hoch, dass wir diesem im Alleingang nicht mehr trotzen können. In diesem Fall ist es besser, Hilfe bei einem Psychotherapeuten zu suchen, um Techniken für Entspannung und Gedankenstopp richtig zu lernen, beziehungsweise spezielle für die eigene Situation zugeschnittene Lösungen zu finden. Denn manchmal bildet die Prüfungsangst nur die Spitze des Eisbergs: Wir weigern uns unbewusst, die Leistungsanforderungen zu erfüllen und setzen unsere Prüfungsangst als Schutzschild ein. Manchmal steckt tiefe Resignation dahinter oder die Befürchtung, dem eigenen Selbstbild nicht gerecht zu werden. Erst wenn wir diese erkennen und aus der Welt schaffen, können wir uns entspannt und sicher auf die nächste Prüfung vorbereiten und diese mit Erfolg meistern.

Weiterführende Literatur

Charbel A (2005) Top vorbereitet in die mündliche Prüfung. Bw Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3821476516/drmedmichaungero>

Knigge-Ilner H (2002) Ohne Angst in die Prüfung. Eichborn. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3821838418/drmedmichaungero>

Tabbert-Haugg C (2003) Alptraum Prüfung. Pfeiffer. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3608897151/drmedmichaungero>