



Foto: jSign/stock.adobe.com

Michaela Kuhn

Prüfungsangst im Griff

Vor einer wichtigen Prüfung oder in Prüfungssituationen angespannt und aufgeregt zu sein, ist normal. Was aber, wenn die Angst Oberhand gewinnt und ein Bestehen der Prüfung in Gefahr gerät? Prof. Dr. Lydia Fehm, Psychologische Psychotherapeutin an der Humboldt-Universität zu Berlin, gibt hilfreiche Tipps zum Umgang mit Prüfungsangst.

Prüfungen wecken bei den allermeisten Menschen eher mulmige Gefühle. Was steckt dahinter und wann wird Prüfungsangst zum Problem?

Fehm: Bei der Prüfungsangst gibt es keine klare Grenze. Der Übergang von der „normalen“ Prüfungsangst, wie sie ganz viele haben, zu einer wirklich behandlungsbedürftigen Prüfungsangst ist ein

fließender. Es gibt zum einen Faktoren in der Lebensentwicklung, die Prüfungsangst begünstigen. Menschen, die insgesamt ängstlicher sind als andere, haben zum Beispiel eine höhere Wahrscheinlichkeit, prüfungsängstlich zu werden. Auch negative Erfahrungen mit und in Prüfungssituationen tragen dazu bei: wenn man auf einen fiesen Prüfer gestoßen ist beispielsweise oder wegen Krankheit schlecht vorbereitet in eine Prüfung gehen musste. Zum anderen gibt es Faktoren auf der gedanklichen Ebene, die Prüfungsangst begünstigen. Je höher die Bedeutung der Prüfung eingeschätzt wird, je dramatischer die Konsequenzen eines möglichen Scheiterns bewertet werden, desto wahrscheinlicher tritt Prüfungsangst auf. Es gibt Fälle von Menschen, die aufgrund von Prüfungsängsten beispielsweise das Studium abbrechen. Oft aber haben sie auch noch nicht alles versucht, um ihre Angst in

Foto: ZPHU



Prof. Dr. Lydia Fehm leitet die Ausbildungsambulanz des Zentrums für Psychotherapie der Humboldt-Universität zu Berlin (ZPHU).

den Griff zu bekommen, oder Hilfe zu suchen, weil das Thema an sich ein angstauslösendes ist.

Wie äußern sich Prüfungsängste? Bei welchen Symptomen besteht Handlungsbedarf?

Fehm: Hilfreich zur Beschreibung von Prüfungsängsten ist das Vier-Ebenen-Modell. Es unterteilt in Gefühle, Gedanken, Verhalten und körperliche Reaktionen. Typischerweise sind es katastrophisierende Gedanken, die sich auf mögliches Versagen, den Erwartungsdruck von außen oder die Relevanz der Prüfungsergebnisse beziehen können – also Gedanken wie: „Wenn ich die Prüfung nicht gut schaffe, habe ich ganz versagt“ oder: „Wenn ich den Abschluss nicht schaffe, ist mein Leben total verpfuscht“. Auf der körperlichen Ebene treten typische Angstreaktionen auf: erhöhter Herzschlag, Schwitzen, schnelleres Atmen, wackelige Knie. Belastende Prüfungsängste treten aber nicht nur kurz vor dem Prüfungstermin auf, sondern häufig bereits Wochen und Monate vor der Prüfung, dann aber verknüpft mit Unsicherheit und sorgvollem Grübeln. In der Phase der Vorbereitung vermeiden manche Prüfungsängstliche, sich mit dem Lernstoff zu befassen, weil wieder Angstgefühle und Versagensängste auftreten, nach dem Motto: „Die Prüfung schaffe ich ohnehin nicht“. Andere wiederum lernen eher zu viel, können nicht mehr abschalten und verhindern so, dass sich Wissen im Gedächtnis konsolidieren kann. In dieser Phase sind oft unspezifische Körperreaktionen zu beobachten: schlechter Schlaf, Magenprobleme, Verspannungen.

Wie können Prüferinnen und Prüfer in dieser Situation helfen?

Fehm: Das Ausmaß der subjektiv erlebten Angst ist nur sehr lose mit äußerlichen Indikatoren verbunden. Die physiologischen Anzeichen: Schwitzige Hände, rote Flecken am Hals oder Erröten zeigen nicht unbedingt, wie gestresst die Person tatsächlich ist. Der Grad der Prüfungsangst ist also aus der reinen Beobachtung heraus sehr schwer zu erkennen. Deshalb würde ich einem Prüfungsgremium empfehlen, das Thema en passant anzusprechen: „Sie sind wahrscheinlich sehr aufgeregt. Brauchen Sie irgendetwas?“ Es sollte verpflichtend sein, die Prüfung mit der Frage einzuleiten, ob sich der Prüfungskandidat selbst prüfungsfähig fühlt.

Zu viel Offenheit an dieser Stelle könnte aber auch schlecht ankommen, oder?

Fehm: Sicherlich werden dann die meisten sagen: Ich bin sehr aufgeregt, aber es geht schon. Ob man sich öffnen will und soll, ist eine heikle Frage. Es

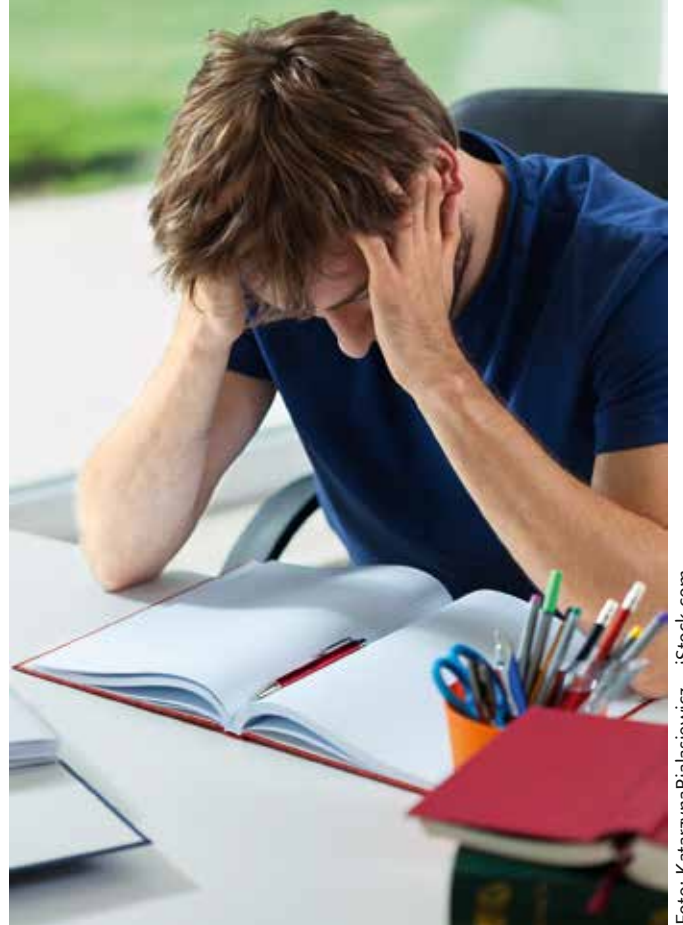


Foto: KatarzynaBialasiewicz – iStock.com

In der Vorbereitungsphase können Lernpläne helfen, Prüfungsangst zu mildern.

kommt ja nicht immer gut an, wenn man von seiner Angst berichtet. Aber ich empfehle schon, sehr große Angstgefühle offen anzusprechen.

... Ängste also nicht erst thematisieren, wenn der gefürchtete Blackout eintritt. Wie kommt es dazu und was ist dann am besten zu tun?

Fehm: Die Betroffenen beschreiben, sie haben das Gefühl, es ist alles weg, das Hirn ist leer, es fällt einem gar nichts mehr ein. Meistens passiert ein Blackout dann, wenn gezielt nach einer Antwort, einem Begriff gesucht wird. Kommt der Prüfungskandidat nicht auf Anheiß darauf, landet er quasi in einer Sackgasse. Dann sollte der Betroffene in jedem Fall davon ablassen, sich mit der Frage weiter zu befassen. Hier dann besser den Prüfer bitten, das Thema später anzugehen: „Im Moment komme ich damit nicht weiter, wäre es möglich auf ein anderes Feld zu wechseln.“ So lässt sich die Blockade lösen und die Verbindung zum Wissen wird wieder zugänglich.

Was können Prüferinnen und Prüfer tun, um die gefürchtete Prüfung möglichst stressfrei zu gestalten?

Fehm: Je freundlicher, je zugewandter Prüfer sind, desto angenehmer ist die gesamte Prüfungssituation. Allerdings hat das auf Menschen mit extremer Prüfungsangst nur einen geringen Einfluss, da sie

zumeist sehr stark mit sich selbst beschäftigt sind. Sicherlich können aber strenge Blicke, abwertende Äußerungen oder negative Rückmeldungen die Angst verstärken. Eine offene freundliche Grundhaltung schafft eine gute Basis und eine Prüfungsatmosphäre, in der Leistungen angstfrei abgerufen werden können. Menschen mit starker Prüfungsangst hilft es, Flexibilität zu signalisieren. Bei einem Blackout könnte man dem Prüfungskandidaten anbieten, kurz aufzustehen, ans Fenster zu gehen oder einen Schluck Wasser zu trinken.

Welche Strategien empfehlen Sie Betroffenen, um vielleicht schon im Vorfeld Prüfungsängste abzubauen?

Fehm: Es gibt viele Faktoren, die Prüfungsangst beeinflussen. Das Gute ist: Es gibt genauso viele Möglichkeiten, dagegen zu arbeiten. Dafür ist es hilfreich, sich selbst näher zu betrachten und zu schauen: Was ist es eigentlich, das Angst macht? Was hält die Angst am Laufen? Sind es vielleicht völlig überzogene Befürchtungen? Hier macht es Sinn, Katastrophenszenarien zu hinterfragen und durch realistischere zu ersetzen. Oder ist eher eine körperliche Anspannung spürbar? Hier könnte man entgegenwirken, indem man regelmäßig Ausgleich schafft, etwa durch Entspannungsübungen oder durch sportliche Aktivitäten.

Aufschieberitis, ein Zeichen von Prüfungsangst, führt unweigerlich zu Wissensdefiziten und damit tatsächlich zu berechtigten Sorgen. Wie kann dieser Teufelskreis durchbrochen werden?

Fehm: Gerade, wenn man zum Aufschieben neigt, aber auch zum Überlernen, sind Lernstrategien ein wichtiges Thema. Dazu gehört: Lernpläne machen, die den Lernstoff in überschaubare Häufchen gliedern und gezielt Pausen vorsehen. Über verschiedene Lernstrategien, die oft schon im Unterricht geübt werden, lassen sich Vokabeln, Formeln und auch komplexe Inhalte sicher aneignen, sodass sie auch unter Stress wieder abrufbar sind. Ein weiterer wichtiger Punkt: Lerngruppen bilden und hier

auch die eigentliche Prüfungssituation trainieren. In welchem Setting läuft die Prüfung ab? Welche Fragen werden gestellt? Wie komplexe Zusammenhänge in Worte fassen, wie Unsicherheiten umschiffen? Gerade bei mündlichen Prüfungen, die die höchste Präsenz erfordern, ist es wichtig, viel vor anderen zu üben und sich so Sicherheit zu verschaffen.

Was heißt das generell für die Vorbereitung und Durchführung von Prüfungen?

Fehm: Der Umgang mit Prüfungen sollte ein viel selbstverständlicheres Thema in der Ausbildung sein und möglichst frühzeitig angesprochen werden. Wie wird Leistung abgefragt? Wie kann man sich darauf vorbereiten – nicht nur inhaltlich, also den Lernstoff betreffend, sondern auch psychisch, um die Anforderungen in der Prüfungsphase in den Griff zu bekommen. Gleichzeitig sind Prüfungsformen wünschenswert, die nicht nur die Wissenskomponente beinhalten, sondern stärker auf Performance und Praxis abheben.

Literatur

Fehm, L.; Fydrich, T. (2013): Ratgeber Prüfungsangst. Informationen für Betroffene und Angehörige, Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Bd. 26, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG Göttingen.

Die Autorin



*Michaela Kuhn
freie Journalistin, Königswinter
michaela.kuhn1@web.de*