

Auf (Prüfungs-)Angst ist immer Verlass

Lernen auf den letzten Drücker? In der Wissenschaft wird zwischen zwei Typen unterschieden:

- 1. Der Erregungsaufschieber:** Er reagiert erst auf den letzten Drücker und genießt den Kick, den der Druck mit immer näher rückendem Termin erzeugt. Meist behauptet er, erst dadurch kreativ zu werden.
- 2. Der Vermeidungsaufschieber:** Er leidet unter der Versagensangst. Deshalb meidet er den Leistungsdruck, den die Aufgabe erzeugt. Dafür ist er ein Meister der Ausreden.

Gehören Sie zu den Erregungsaufschiebern? Sind Sie erfolgreich und zufrieden mit Ihrer Crash-Methode? Wenn ja – herzlichen Glückwunsch! Bleiben Sie dabei und genießen Sie Ihre Erfolgsstrategie! Andere müssen wochenlang vor einer Prüfung mit dem Lernen beginnen, um auch nur ansatzweise an Ihre Ergebnisse zu gelangen, die Sie mit zwei, maximal drei Tagen Vorbereitung erreichen.

**Erregungs-
aufschieber?**

Oder gehören Sie zu den Vermeidungsaufschiebern? Haben Sie sich in den vier Varianten des passiven Verhaltens wieder erkannt? Kommen solche Verhaltensweisen nur ab und zu vor, ist das nicht weiter erwähnenswert. Das passiert jedem von uns. Aber wenn Ihre Passivität schon chronische Züge angenommen hat, dann bietet es sich an, sich seine Ängste einzugestehen und einen Weg zu suchen, diese zu regulieren.

**Vermei-
dungsauf-
schieber?**

Angst und Prüfungsleistung

Kennen Sie den? Der Prüfer geht zur Tafel, malt zwei Kreise an und fragt den Kandidaten: „Wissen Sie, was das ist?“ Der Kandidat schüttelt verneinend den Kopf. Der Prüfer: „Das sind die Rücklichter des Zuges, der gerade für Sie abgefahren ist.“ Welcher Lernende fürchtet sich nicht vor solch einem Prüfungsende? Solche oder ähnliche Schreckensszenarien beflügeln die Prüfungsangst. Meistens taucht sie nicht erst in der Prüfung, sondern schon in der Vorbereitung auf. Der Lernende wird unsicher, nervös, drückt sich vor dem Lernen oder versucht in

**Leistungs-
niveau
gefährdet**

Nachtschichten ein unmögliches Arbeitspensum zu erledigen. Die Angst vor einer Prüfung kann so weit gehen, dass sich körperliche Symptome wie Schlafstörungen oder Verdauungsprobleme zeigen. Am Tag strapaziert der Lernende seine Umgebung durch Unausgeglichenheit, schlechte Laune und zunehmende Nervosität aufs Äußerste. In solchen angespannten Situationen ist es kaum noch möglich, in der Prüfung das gewohnte Leistungsniveau zu erreichen. Der Lernende verkauft sich unter Wert.

**Mentale
Einstimmung**

Das ist doch verrückt, oder? Leider aber wahr! Auch wenn Sie eigentlich ein Mensch sind, der sich vor jeder Prüfung (Klausur, Abitur, Examen, Führerschein- und Fortbildungsprüfung ...) vor Angst „in die Hose macht“, können Sie lernen, in der Prüfung gelassen zu bleiben und all Ihr Wissen sowie Können zu mobilisieren. Wie? Indem Sie sich auf Ihre Prüfungen mental einstimmen. In den meisten Fällen tun Sie das sowieso. Allerdings unbewusst. Und da liegt der Hase im Pfeffer. Wenn Sie Ihr (mühsam) Gelerntes aufs Papier oder an den Mann bringen wollen, ist es hilfreich, sich bewusst auf diese Momente mental einzustimmen. Wie das funktioniert, erfahren Sie in diesem Kapitel am Beispiel der (mündlichen) Prüfung. Denn (Prüfungs-)Ängste entstehen vielfach nicht in einem menschenleeren Raum, sondern unter den Blicken und vor den Ohren von Menschen. Vor ihnen wollen wir bestehen. Ihrem Urteil setzen wir uns aus. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um real existierende und/oder verinnerlichte Menschen handelt.

Aktivierung und Lähmung – zwei Seiten der Angst

**Angst vor
Blamage**

Kennen Sie das? Das Herz fängt an zu klopfen, die Hände werden feucht. Im Idealfall ist dann Liebe im Spiel. Es kann aber auch Angst sein, die eine solche körperliche Reaktion auslöst. Zum Beispiel Angst davor, eine Prüfung nicht bewältigen zu können, Fehler zu machen und anschließend ausgelacht zu werden, stecken zu bleiben, das Thema nicht zu beherrschen, missverstanden zu werden, sich schlecht auszudrücken, sich zu blamieren. Angst vor höhergestellten Personen, Kritik durch andere und vor Widersprüchen und Einwänden. Um es gleich vorweg zu nehmen: Bangigkeit davor, Leistungsansprüchen nicht gerecht zu werden, gehört zum Grundgefühl unserer Zeit. Es ist also ganz alltäglich.

Für Wissenschaftler ist Prüfungsangst eine normale Stressreaktion. Die Prüfung ist für den Kandidaten eine fremde Situation. Der Körper reagiert auf alles Ungewohnte, indem er seinen Organismus mobil macht: Das Stresshormon Adrenalin wird ausgeschüttet, Pulsfrequenz, Herzvolumen und Blutdruck steigen unerbittlich an. (Prüfungs-)Angst ist besonders ausgeprägt, wenn man nicht weiß, was auf einen zukommt. Zwar lassen sich viele Stolpersteine durch eine umfangreiche bis pingelige Vorbereitung aus dem Weg räumen. Dennoch bleibt immer etwas offen. Das macht eine Prüfung zu einem gewissen Risiko. Es ist so, als ob sich der Kandidat auf Glatteis begibt: Es kann ihn tragen oder einbrechen lassen. Aber dieses Unvorhersehbare macht die Lebendigkeit einer Prüfung aus. Es erzeugt ein Kribbeln oder ein flatteriges Gefühl in der Magengegend. Je nach dem, welches Gefühl dominiert, entsteht vor einer Prüfung eine kreative Spannung oder eine Blockierung der Leistungsfähigkeit.

Angst ist eine normale Stressreaktion

Angst ist also immer beides: (un-)angenehm! Sie hat einen Doppelcharakter: Angst als negative Stimulans kann sich verselbstständigen, übermächtig werden und lähmen. Zum Beispiel in Prüfungen kann sie zur totalen Denkblockade führen. Der Prüfer erwartet eine Antwort und plötzlich ist das Gehirn wie leergefegt. Angst als positiver Nervenkitzel aktiviert zusätzliche Energie, fördert erhöhte Wachsamkeit, steigert die Konzentration und macht dadurch Höchstleistungen erst möglich. Nur wer innerlich aufgeladen ist, nimmt seine Prüfung und die Prüfer ernst. Angst als Ausdruck von Respekt vor einer Prüfung ist ein Merkmal für die Qualität eines Kandidaten. Zu wenig Angst macht unangemessen sorglos, zu viel lähmt.

Angst hat einen Doppelcharakter

Angstfreiheit ist eine Utopie

Dennoch gehört die Angst zu den Gefühlen, die bei einem Besuch auf wenig Gegenliebe stößt. Die meisten Menschen kämpfen gegen das, was ihnen nicht behagt. Doch das Dagegen-Ankämpfen funktioniert nicht. Aus der Physik ist bekannt, dass Energie nicht verschwindet, sondern lediglich ihre Erscheinungsform verändert: Aus Licht wird Wärme, aus festen Stoffen werden gasförmige, aus Bewegung wird Strom. So verhält es sich auch mit der verdrängten Angst. Man kann sie nicht wie einen Rucksack absetzen und dann in den Dielenschrank stellen. Sie

Dagegen-Ankämpfen funktioniert nicht

ist eher wie ein Fuß oder ein Kopf, ein Körperteil, der zu einem gehört und den man überallhin mitnimmt. Wer seine Angst bekämpfen will, bekämpft seinen Fuß oder Kopf. Die Devise „Weg damit“ macht nur fuß- oder kopflos, die Angst wird zum Feind, das Problem überdimensional groß. Angst lässt sich lediglich ins Unbewusste verdrängen. Von dort aus sucht sie ein Ventil, nimmt Einfluss auf das Leben und verursacht darin die Probleme, die man mit sich selbst bekommt. Stellen Sie sich vor, Ihre Angst vor einer Prüfung gleicht einem Ball, den Sie mit aller Gewalt unter Wasser halten. Sobald Sie ihn loslassen, schnell er explosionsartig an die Oberfläche. Je mehr Kraft Sie das Unterdrücken Ihrer Angst kostet, desto weniger Energie bleibt Ihnen für die Prüfung. So gesehen, ist nicht die Angst der Fehler in unserem System, sondern unsere Einstellung zu ihr. Wenn Sie Ihre Angst annehmen, dann nehmen Sie diesen Teil in sich an und sagen zu sich selbst „ja“. So paradox das vielleicht klingen mag: Wer das Unabänderliche akzeptiert, diese zutiefst menschliche Emotion annimmt und fühlt, dessen Angst wird kleiner. Mit anderen Worten: Die Angst ist wie die kleine Schwester. Sie nervt, aber man wird sie nicht los. Man kann nur versuchen, sie an die Hand zu nehmen und damit das Schlimmste verhindern. Aber wie?

11 Tipps im Umgang mit Prüfungsangst

Tipp 1: Erstellen Sie einen Zeitplan!

Gute Vorbereitung ist das A und O

Eine gute Vorbereitung ist das A und O vor jeder Prüfung. Je vertrauter Sie mit den Inhalten sind, umso sicherer fühlen Sie sich. Je nach dem, wie umfangreich der vorzubereitende Stoff ist, empfiehlt es sich, einen Zeitplan zu erstellen. Zerlegen Sie große Aufgaben in kleine. Es ist wie mit dem physikalischen Gesetz der Trägheit: Ist ein schwerer Körper erst in Bewegung, wird es leichter ihn in Fahrt zu halten. Also überlegen Sie sich, wo Sie stehen und was als nächstes getan werden müsste. Teilen Sie jedem Tag oder jeder Woche bis zur Prüfung ein bestimmtes Pensum zu. So können Sie jederzeit feststellen, ob Sie noch „gut in der Zeit liegen“.