

Prüfungsangst - was tun?

von Marcus Knill

Vergleichen Sie auch die Artikel Lampenfieber ,
Stress oder Redeangst .

Bei einer Prüfung sind alle nervös. Wenn es ernst gilt, wenn es um wichtige Entscheide geht (auch bei Bewerbungsgesprächen und prüfungsähnliche Auftritten), dann kommt es vielfach zu Überreaktionen. Die Ängste machen krank dh. sie beeinflussen unseren Körper, unser Denken. (Siehe auch die Beiträge Stress und Redeangst). Bereits vor der eigentlichen Prüfung bleibt der Schlaf aus. Kurz vor dem Auftritt kommt es dann zu den unterschiedlichsten unangenehmen Reaktionen wie: Der Magen verkrampft sich, wir schwitzen usw. Vielfach zittern die Hände. Der Kopf ist leer. Bei jeder Prüfungssituation stehen wir unter Druck. Besonders in der heutigen wirtschaftlichen Situation (Selektionsdruck, Arbeitslosigkeit, knappe Lehrstellen). Und dazu kommt die Aussenwelt, die von uns Lockerheit verlangt. Angehörige und Freunde raten uns gleichsam von oben herab, cool zu bleiben. Selbst wenn der Prüfling nach aussen - so gut es geht - Lockerheit markiert; er fühlt sich trotzdem mies. Jeder Mensch reagiert bei Prüfungsangst unterschiedlich. Während sich die einen passiv verhalten, stören andere oder verhalten sich gereizt. Konzentrationsprobleme häufen sich. Schulpsychologen kennen dies als typische Symptome der Überforderung. Der zunehmend unerträglich werdene Stress führt vielfach dazu, dass die Betroffenen zu Beruhigungsmitteln (Medikamente gegen Nervosität) greifen oder vermehrt rauchen. Viele nehmen Arzneimittel gegen Kopfschmerzen unter Umständen sogar illegale Drogen bis zu Betablockern.

Gibt es Möglichkeiten der Prüfungsangst ohne
Medikamente Herr zu werden?

Mangelndes Selbstvertrauen

Mangelndes Selbstvertrauen ist gewiss eine der Hauptursachen der Prüfungsangst. Deshalb wird in der psychologischen Beratung vor allem mit persönlichem Training dieses Vertrauen aufgebaut. Es zeigt sich in vielen Fällen, dass die wenigsten gelernt haben, richtig zu lernen. Viele Lernen unmotiviert und falsch. Sie haben u.U. nicht einmal einen richtigen Arbeitsplatz. Selbstvertrauen wächst, wenn ich mir etwas zutraue. Wenn ich erkenne, dass ich gar nicht so schlecht bin, wie ich meine; wenn ich meiner Stärken bewusst werde (Video-Coaching) wächst zwangsläufig das Selbstvertrauen. Gutes Coaching basiert auf dem Prinzip "Durch Erfolg lernen".

Mangelndes Stresstraining.

Jeder Pilot lernt im Simulator, mit Stress umzugehen. So wie ein Schwimmer ohne Wasser nicht schwimmen lernen kann, so können wir ohne Prüfungstraining die Prüfungsangst nicht überwinden lernen. Vielleicht macht die Schule einen gravierenden Fehler, wenn Jugendliche von Prüfungssituationen verschont werden (prüfungsfreier Unterricht). Jemand der sich an Prüfungen gewöhnt hat, wird den Prüfungsstress immerhin besser beantworten können, ohne mit fremden Krücken (Medikamente) den Stress meistern zu müssen. Es gibt Privatschulen, die simulieren sogar bewusst Prüfungen, weil nachher im Leben immer wieder Prüfungssituationen unumgänglich sind (z.B. Vorstellungsgespräche usw) Tatsächlich beweist das Training bei Stressinterviews oder bei der Auseinandersetzungen mit unfairer Dialektik : Am meisten bringt das Erfolgserlebnis beim Training. Denn: Wer weiss, dass Prüfungsangst normal ist und wer erlebt hat, dass trotz dieser Ängste klares Denken möglich sein kann, der hat zwangsläufig auch an der echten Prüfung weniger Angst. Er bleibt im Eu-Stress (guten Stress) anstatt in den lähmenden Dis-Stress zu verfallen. (siehe separaten Artikel).

Entspannungstechniken bringen viel

Im Lehrbuch "Natürlich reden" (Knill) werden viele dieser Techniken aufgelistet. Es gilt nun, sich jene Entspannungstechnik anzueignen, die tatsächlich etwas bringt. Die Einen schwören auf Progressive Muskelentspannung, andere auf die Atemtechnik oder auf ein Mentalverfahren. Es ist ratsam, vieles auszuprobieren und in der Praxis zu testen. Es gibt kein alleingültiges Heilrezept. Jedes fachgerechte Training macht sich bezahlt.

Positive Einstellung

Die positive Einstellung gegenüber Prüfungen beeinflusst das Verhalten enorm. Wer Prüfungen als persönliche Herausforderung sehen kann und die Freude am Stoff entwickelt, zentriert sich auf den Stoff und nicht auf das "Bestehenmüssen". Leider handeln die Angehörigen oft nicht in diesem Sinne. Bei Kindern sind die wenigsten Eltern so gelassen, dass das Kind auch versagen darf. Im Gegenteil; der Druck wird mit Belohnung (Erfolg) oder Bestrafung (bei Nichtbestehen) zusätzlich erhöht. Liebesentzug ist übrigens auch eine Bestrafung oder ein nonverbales Zeichen der Enttäuschung. Einmal nur erlebte ich einen Vater, der sein Kind für schlechte Noten belohnt hat. Konkret: Er versprach für jede ungenügende Note einen Geldbetrag Note 3 = 2 Fr Note 2 = 3 Fr und Note 1 = 5 Fr. Die Begründung war einfach. Der Vater sagte: "Wenn Du eine gute Note hast, bist Du genügend belohnt worden und hast Freude, wenn Du aber eine schlechte Note hast, ärgerst Du Dich. Du bist traurig. Deshalb tröste ich Dich dann, wenn Du es nötig hast, damit Du Dir mit einem kleinen Geschenk eine Freude machen kannst." Erstaunlicherweise musste der Vater nie bezahlen. Denn es stimmt: Kaum jemand arbeitet absichtlich schlecht. Später sagte mir das Kind, es hätte sich durch dieses paradoxe Verhalten herausgefordert gefühlt. Quintessenz dieser Geschichte: Es lohnt sich, den Druck von aussen abzubauen, anstatt mit Erwartungshaltungen die Spannung zusätzlich zum normalen Prüfungsstress zu erhöhen.

Literaturhinweis: M. Knill, 'Natürlich, zuhörerorientiert, inhaltzentriert reden' (SVSF Verlag 1991, Hoelstein)