

Prüfungsangst

von Gregor Werbanschitz

Prüfungsangst ist krankhaft und hat sehr viele Gesichter. Manchen Menschen ist es gar nicht einmal bewusst, dass sie unter Prüfungsangst leiden. Sie fühlen sich lediglich körperlich unwohl und sind innerlich angespannt. Prüfungsangst kann das seelische und körperliche Befinden, den Geist und das Verhalten beeinträchtigen.

Aus eigener langjähriger Erfahrung weiß ich, dass Prüfungsängste von Tag zu Tag zunehmen. Vor dem Prüfungstermin sind sie am stärksten. Andere schieben den Beginn der Prüfungsvorbereitung immer weiter vor sich her, bis der Druck (die Angst) zu groß wird. Dann folgt eine kurzfristige Höchstanspannung. Bei manchen Menschen wechseln sich die Phasen der Anspannung und Entspannung ab. Andere wiederum stehen die gesamte Zeit der Prüfungsvorbereitung unter Hochdruck, sodass ständig die Gefahr der Erschöpfung besteht.

Menschen, welche vor einer Prüfung stehen, haben vor unterschiedlichen Bereichen Angst:

- vor der Prüfungsvorbereitung,
- vor der Prüfungssituation,
- vor dem Prüfer,
- vor den Folgen des Versagens in der Prüfung (Selbstzweifel, Blamage, berufliche Nachteile usw.),
- vor den Folgen einer bestandenen Prüfung (höhere Leistungsanforderung durch den beruflichen Aufstieg, verbunden mit der Angst, dieser nicht gewachsen zu sein).

Trotz vieler erfolgreicher Methoden wird kein professioneller Helfer versprechen, dass man keine Prüfungsangst mehr haben wird, es kann nur eine Erleichterung bei der Überwindung dieser angepeilt werden. Je stärker Prüfungsängste ausgeprägt sind, desto intensiver wird auch die Bewältigungsstrategie ausfallen müssen.¹⁾

¹⁾ Vgl. D. Wolf & R. Merkle 1989: So überwinden Sie Prüfungsängste. S. 13 und 39f.

1. Ursachen von Prüfungsangst

Prüfungsangst ist grundsätzlich keine Krankheit. Sie ließe sich nicht vermeiden, indem man die Prüfungen abschaffen oder nicht zur Prüfung antreten würde. Menschen mit Prüfungsangst spielen mit dem Gedanken, einfach nicht zur Prüfung zu gehen oder wünschen sich, dass der Prüfer tot auf der Stelle umfällt und die Prüfung ausfällt. Damit wäre das Problem aber nur aufgehoben und nicht aus der Welt geschafft. Es gibt bessere Strategien, mit den leidigen Prüfungen umzugehen.

Manche Menschen denken, vor einer Prüfung müsse man einfach Angst haben. Sie sehen die bevorstehende Prüfung als Ursache ihrer Angst. Wenn es jedoch die Prüfung als solche wäre, die Menschen Angst macht, dann kann nichts gegen sie unternommen werden.

Wenn es aber nicht die Prüfung an sich ist, welche Menschen in Angst und Schrecken versetzt, was ist es dann? Wie ist die Tatsache zu erklären, dass manche Menschen keine oder nur äußerst geringe Prüfungsangst haben, während andere jede Prüfung fast als eine Hinrichtung empfinden? Ist das Veranlagungssache? Wenn es von Geburt an ängstliche und ruhige Menschen gäbe und wir unglücklicherweise zur Gruppe der Ängstlichen gehörten, dann hätten wir ebenfalls keine Chance, diese Ängste abzubauen, doch auch dem ist nicht so.

Wenn es aber nicht die Prüfungssituation als solche und auch keine Frage der Veranlagung ist, was versetzt Menschen dann wirklich in Angst?

1.1 Erbanlagen, Erziehung und Erfahrungen mit der Umwelt

Angst ist normal in dem Sinne, dass die meisten Menschen in bestimmten Situationen Angst empfinden. Wenn die Prüfungsangst Menschen jedoch häufig unfähig macht, trotz guter Vorbereitung, klar zu denken, ist sie sehr schädlich. Auch wenn vom Bestehen der Prüfung für die jeweilige Person sehr viel abhängt, so erzeugt die Prüfung dennoch keine Angst. Es ist vielmehr die Bewertung der Situation, die Angst hervorruft, nämlich dass vom Bestehen der Prüfung sehr viel abhängt, um nicht zu sagen, dass das Leben davon abhängt. Wenn Menschen das Bestehen der Prüfung überbewerten, wenn also die Bedeutung der Prüfung oder das Versagen in der Prüfung überschätzt und dramatisiert wird, dann können Prüflinge von Angst überflutet werden.

Die Angst wird also durch unsere ängstlichen Einstellungen hervorgerufen. Diesen Zusammenhang zwischen den ängstlichen Gedanken und unseren Ängsten nennen Doris Wolf und Rolf Merkle in ihrem Buch „So überwinden Sie Prüfungsängste“ als das ABC der Gefühle.²⁾

Es hängt also von der persönlichen Einschätzung der Prüfung ab, wie sich Menschen fühlen und verhalten.

- Werten Menschen ein Ereignis als positiv, das heißt, sie denken, es ist angenehm, es gelingt, es ist schön, gut und hilfreich, empfinden sie positive Gefühle wie Freude und Glück.
- Werten Menschen ein Ereignis als negativ, das heißt, sie denken, es ist schlimm, es wird ein Misserfolg, eine Katastrophe, es wird unerträglich und gefährlich, verspüren sie Angst und Unsicherheit.
- Werten Menschen ein Ereignis weder positiv noch negativ, sondern neutral, stehen sie ihm also gleichgültig gegenüber und denken, es geht schon in Ordnung, fühlen sie sich ausgeglichen, gelassen und ruhig.³⁾

In jedem Augenblick unseres Lebens bewertet und speichert das Gehirn Erlebnisse und Erfahrungen und sortiert diese danach, ob sie positiv, neutral oder negativ waren. In jeder Situation überprüft es dann blitzschnell, ob wir mit dieser Situation schon einmal in Berührung gekommen sind oder etwas von anderen darüber erfahren haben. Hat ein Mensch eine ähnliche Situation schon einmal erlebt, bewertet er sie automatisch nach demselben Bewertungsschlüssel.⁴⁾

Moderne Genforschungen⁵⁾ haben ergeben, dass ca. die Hälfte unseres Wesens von den Genen, welche wir geerbt haben, und daher nur unwesentlich beeinflusst werden kann, geleitet wird, die zweite Hälfte ist geprägt durch die Erziehung und Erfahrungen mit der Umwelt. Nachdem die Gene nicht oder nur kaum beeinflussbar sind, ist die zweite Hälfte, Erziehung und Erfahrungen mit der Umwelt, genauer zu betrachten.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben lt. D. Wolf und R. Merkle ergeben, dass die Eltern ängstlicher Kinder weniger mit ihren Kindern sprechen und sich weniger Gedanken über deren emotionale Bedürfnisse machen.

²⁾ Vgl. D. Wolf & R. Merkle 1989: So überwinden Sie Prüfungsängste. S. 16f.

³⁾ Vgl. D. Wolf & R. Merkle 1989: So überwinden Sie Prüfungsängste. S. 19.

⁴⁾ Vgl. D. Wolf & R. Merkle 1989. So überwinden Sie Prüfungsängste. S. 20.

⁵⁾ Vgl. M. Hengstschläger 2006: Die Macht der Gene. S. 17f.

Ihre Hauptaufgabe sehen sie darin, den Kindern zu vermitteln, was gut und böse ist, unterdrücken dabei aber unbewusst den Wissensdrang der Kinder und den Ausdruck von Gefühlen. So lernen die Kinder, sich als brav und gut zu bewerten, wenn sie etwas gut und richtig machen, und sie lernen, dass es schlimm ist, wenn ihnen Fehler unterlaufen. Später übernehmen sie dann automatisch die Rolle der Eltern und erleben dann jede Leistungssituation als eine persönliche Bedrohung, bei der sie befürchten, schlecht abzuschneiden und in der Gunst anderer (ursprünglich ihrer Eltern) zu sinken.

Wenn Eltern große Ängste vor Prüfungen haben, lernt ein Kind die Situation genauso als gefährlich einzuschätzen wie seine Eltern. Es übernimmt die Befürchtungen der Eltern, schaut sich die Reaktionsweise ab und ahmt sie nach.⁶⁾

Auch die eigenen Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend spielen eine große Rolle. Gute und schlechte Erfahrungen mit gerechten oder ungerechten Prüfern oder Prüfungssituationen aus der Schulzeit können eine Rolle spielen, ob Prüfungen als etwas Gefährliches angesehen werden oder relativ sicher und gelassen abgelegt werden.

Auch die gesellschaftlichen Normen sind nicht zu vernachlässigen, aus meiner beruflichen Erfahrung wird der Leistungsaspekt überbetont und es herrscht Konkurrenzdenken. Der Einzelne lernt nicht mehr, weil es ihm Spaß macht, sich Wissen anzueignen, sondern weil er die Prüfung bestehen und die damit verknüpften Vorteile – sei es Anerkennung, Stellung in der Gesellschaft, eine Beförderung oder Geld – in Anspruch nehmen möchte. Es entsteht gleichzeitig auch die Angst, von anderen „überholt“ oder in seinen Schwächen ausgenutzt zu werden. Damit kommt es häufig zu Isolation und Mangel an freundschaftlichen Kontakten.⁷⁾

2. Strategien zur Bewältigung

2.1 Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie wird als eine psychotherapeutische Grundorientierung verstanden und hat seit Jahrzehnten ihren festen Platz in der psychosozialen und therapeutischen Versorgung.

⁶⁾ Vgl. D. Wolf & R. Merkle 1989: So überwinden Sie Prüfungsängste. S. 21.

⁷⁾ Vgl. D. Wolf & R. Merkle 1989: So überwinden Sie Prüfungsängste. S. 22f.

Wie kaum ein anderes psychotherapeutisches Verfahren hat sie in den vergangenen Jahren ihr therapeutisches und methodisches Spektrum erweitert und bietet sich dadurch zur ambulanten und stationären Behandlung für Patienten mit sehr unterschiedlichen psychischen Störungen an und begründet ein Bündel an Theorien. Doch es gibt bis dato keine universell akzeptierte Definition für die Verhaltenstherapie, ebenso kennt sie keine zentrale Technik oder einen gemeinsamen Begründer.

Es lassen sich allerdings sehr wohl Kennzeichen bzw. Prinzipien darstellen, die dem verhaltenstherapeutischen Vorgehen in der Praxis zu Grunde liegen:

- Die Verhaltenstherapie orientiert sich an der wissenschaftlichen Psychologie und ihren Nachbardisziplinen. Sowohl die theoretischen Konzepte als auch die therapeutischen Methoden entstammen weitgehend der psychologischen Forschung. Sie wird dort wissenschaftlich überprüft bzw. sie lassen sich so transparent darstellen, dass sie der fachwissenschaftlichen Prüfung zugänglich sind.
- Menschliches Verhalten ist gelernt und kann auch wieder verlernt werden. Problematisches Verhalten unterliegt den gleichen Lernbedingungen wie so genanntes „normales“ Verhalten.
- In der Verhaltenstherapie wird menschliches Leiden aktualitätsbezogen beschrieben, erklärt und verändert.

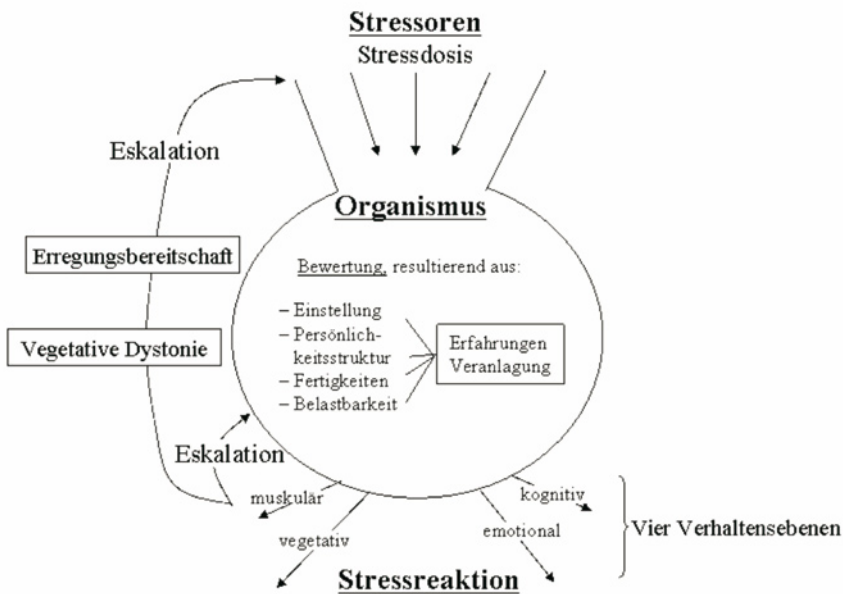
Dabei betrachtet die Verhaltenstherapie den Hilfe suchenden und seine Probleme verändern wollenden Menschen als aktiv und bewusst handelnd sowie innerhalb seines sozialen Kontextes. Gründe für die psychischen Probleme und damit auch die Ansatzpunkte für die Therapie sind im Hier und Jetzt zu suchen. Einbeziehen muss man die soziale und physikalische Umgebung des Menschen sowie sein Verhalten, sein Erleben und seine Gedanken. Die Problemgenese hat darüber hinaus Bedeutung für das Verständnis der Entwicklung der Störung und der Vorsorge von Rückfällen.

- Die Verhaltenstherapie verfolgt das Ziel, die Fähigkeit des Menschen zur Selbststeuerung in den Mittelpunkt therapeutischer Bemühungen zu stellen. Die Probleme des Menschen werden immer aktualitätsbezogen erklärt. Die Gründe für die Aufrechterhaltung der Probleme werden im Heute gesucht, und daraus ergeben sich auch die therapeutischen Ansatzpunkte in der Gegenwart des Menschen und seiner sozialen Umgebung.

- Verhaltenstherapie ist transparent, also versteh- und durchschaubar. Der Patient bzw. die Patientin wie auch Außenstehende können die einzelnen Schritte des therapeutischen Ablaufs genau nachvollziehen. Das verständliche Erklären aller Aspekte des therapeutischen Vorgehens ist Bestandteil der Therapie. Dadurch werden die Maßnahmen akzeptiert und Rückfällen wird vorgebeugt.⁸⁾

2.2 Erfolg und systematisches Vorgehen nach dem S-O-R-Schema

Das S-O-R Schema zeigt uns deutlich, dass der Ansatz zu effektiver Stressbewältigung auf verschiedenen Ebenen gegeben ist:



S-O-R Modell⁹⁾

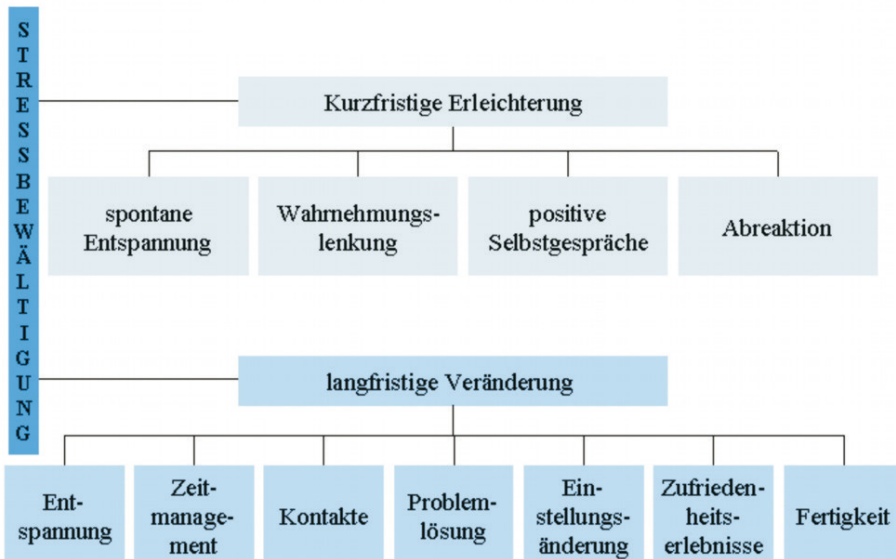
- Die Stressoren
Man kann teilweise den Input, also die Summe der Stressoren, die Stressdosis, verringern, in dem man einige davon ausschaltet, reduziert oder vermeidet. Man versucht also, soweit möglich, die Umwelt zu verändern.

⁸⁾ Vgl. Fliegel, S. 1994: Stichwort Verhaltenstherapie. S. 7f.

⁹⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 39.

- Der Organismus
Auch das Verarbeitungssystem kann durch langfristige Stressbewältigungsmethoden verändert und dadurch stressresistenter werden, wenn man die Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöht, positives Verhalten aufbaut und die Bewertung der Stresssituation verändert. Man versucht also, sich selbst zu verändern.
- Die Stressreaktion
Kann man weder den Stressor noch den Organismus beeinflussen, gibt es Wege der kurzfristigen Erleichterung, den Output, die Stressreaktion so zu beeinflussen, dass man die Erregungsspitzen kappt und Eskalationen vorbeugt. Man versucht also die Erregung zu drosseln.¹⁰⁾

2.3 Bewältigungsstrategien¹¹⁾



¹⁰⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 44f.

¹¹⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 44.

2.3.1 Kurzfristige Erleichterung

Mit den Techniken zur kurzfristigen Erleichterung begegnet man den Auswirkungen bereits auftretender Stressreaktionen direkt und versucht, Eskalationen zu vermeiden und die Spitzen der Erregung zu kappen.

Man wendet Methoden der kurzfristigen Erleichterung an, wenn

- man die Ursache einer Belastung momentan nicht verändern kann oder will,
- man sich in einer Stresssituation befindet und einen kühlen Kopf behalten will,
- man bemerkt, dass die eigene Erregung zu hoch ist und sie senken möchte.

In weiterer Folge werden die *spontane Entspannung* und die *Wahrnehmungslenkung* behandelt.

2.3.1.1 Spontane Entspannung

Werden systematische Formen der Entspannung beherrscht, können Kurzformen abgeleitet werden, welche man dann „auf Kommando“ als erregungsreduzierende Maßnahmen abrufen kann. Vor allem Übungen, welche man gut beherrscht, führen schnell und zuverlässig zum Erfolg.

Bei der spontanen vegetativen Entspannung kann man der sympathischen Erregung durch gleichmäßiges Atmen, Schwere- und Wärmeinstruktionen gezielt und auch unauffällig entgegenwirken.

Die Verwendung von angenehmen und gefühlsbetonten Erfahrungen werden bei der spontanen emotionalen Entspannung eingesetzt. Diese Methode wirkt zwar selten bei sehr starker Erregung, bei einem langsamen Erregungsanstieg stellt sie aber eine gute Möglichkeit dar, den Erregungsanstieg zu kontrollieren.

Bei der spontanen kognitiven Entspannung werden Übungen aus der Meditation oder den Konzentrationstechniken zur Beruhigung verwendet. Man konzentriert sich z.B. auf eine Zahl oder fixiert einen Punkt.¹²⁾

¹²⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 116ff.

2.3.1.2 Wahrnehmungslenkung

Diese Methode ist sehr einfach durchzuführen. Sie bewährt sich besonders, wenn es darum geht, Erregungsspitzen zu kappen. Die gewählten Aktivitäten dürfen natürlich nicht neuen Stress erzeugen, wie das bei Nikotin oder Alkohol der Fall wäre.

Bei der inneren Wahrnehmungslenkung lenkt man die Aufmerksamkeit auf neutrale oder positive Gedanken – wie z.B. auf nette Menschen, lustige Ereignisse oder einen Urlaub –, auf einen beliebigen Gegenstand oder Reiz in der Nähe – wie z.B. Blumen, ein Bild oder Vogelzwitschern – oder auf nach innen geschaute Bilder. Das sind einzelne Gegenstände oder komplexe Bilder, die nur in der Vorstellung bzw. Erinnerung existieren, momentan aber nicht konkret vorhanden sind, z.B. ein See, eine Wiese oder ein Strand.

Bei der äußeren Wahrnehmungslenkung tut man kurzfristig etwas anderes, um die Belastung für kurze Zeit vergessen zu lassen. Man sollte sich voll auf die neue Tätigkeit konzentrieren ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Diese Methode eignet sich besonders, wenn es darum geht, Erregungsspitzen zu kappen, wobei die gewählten Aktivitäten natürlich nicht zu neuem Stress führen dürfen. Kurze Pausen, mit einem Freund telefonieren oder auch nur kopieren oder auf das WC gehen sind Beispiele dafür.¹³⁾

2.3.2 Langfristige Veränderung

Methoden zur langfristigen Stressbewältigung zielen auf die Veränderung der Ursachen von Stress. Diese, auch problemorientierte Stressbewältigung genannt, ändert entweder die Stresssituation oder die Bedingungen im Organismus. Dabei geht man die Belastung direkt an und löst das Problem langfristig. Die Belastungssituation wird nicht nur erträglicher, sondern auch grundsätzlich verändert, oder aber der Organismus stressresistenter gemacht.

Es ist angebracht, eine langfristige Bewältigungstechnik anzuwenden, wenn

- man die Ursache einer Belastung verändern, beseitigen oder reduzieren will und nicht nur eine kurzfristige Lösung anstrebt oder
- eine Belastung (wie eine Prüfung) vorhersehbar ist.

¹³⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 118ff.

Vor der Anwendung einer langfristigen Bewältigungstechnik muss man entscheiden, ob man das eigene Verhalten, die Umwelt (Stressoren) oder beides verändern will.

Man plant weiterhin, welche der verschiedenen Verhaltenstechniken wann angewandt wird, und ob eine einzelne oder mehrere zusammen eingesetzt werden.

In weiterer Folge werden nun die verschiedenen Techniken der *Entspannung*, der *Problemlösung*, der *Desensibilisierung*, des Aufbaus von *Zufriedenheitserlebnissen*, von *Fertigkeiten* und Techniken der *Einstellungsänderung* behandelt.¹⁴⁾

2.3.2.1 Techniken der Entspannung

Angst macht sich in einer Umstellung des vegetativen Nervensystems und in einer Veränderung der Muskelanspannung bemerkbar. Ferner kommt es zu einer Beschleunigung der Atmung. Dies kann wiederum zu Symptomen, wie Benommenheit, Schwindel, Herzklopfen und weichen Knien, führen.

Die Wahrnehmung führt bei Betroffenen zu einer zusätzlichen Steigerung der Angst, da der Gedanke aufkommt, keine Kontrolle mehr über den eigenen Körper zu haben, und damit fällt die Leistungsfähigkeit ab. Um diesem Kreislauf zu stoppen, ist es notwendig, gezielt den Atem und die Muskelanspannung zu beeinflussen. Sinnvoll ist es, bestimmte Techniken täglich zu üben, damit diese dann auch unmittelbar vor und während der Prüfungssituation eingesetzt werden können.¹⁵⁾

- **Vegetative Entspannung**

Durch Entspannungsverfahren kann man direkt auf das vegetative Nervensystem einwirken, welches für die körperlichen Symptome der Prüfungsangst, wie etwa trockener Mund, Drang zum Wasser lassen, für das Schwitzen und zittern, für kalte Hände etc., zuständig ist.

Bei der unwillkürlichen Stressreaktion spielt das vegetative Nervensystem eine wesentliche Rolle, es arbeitet auf Hochtouren, bei Dauerstress ständig.

¹⁴⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 42f.

¹⁵⁾ Vgl. D. Wolf & R. Merkle 1989: So überwinden Sie Prüfungsängste. S. 62.

Als erster Ansatzpunkt zur Entspannung ist die Beeinflussung des weitgehend autonomen Nervensystems meist weniger geeignet als die Muskelentspannung. Man kann bewusst die Hand zur Faust ballen, aber nicht das Herz langsamer schlagen lassen.

Ruhigstellung auf der vegetativen Ebene kann nur indirekt, über Suggestion, Vorstellung etc. erfolgen. Die Fähigkeiten, sich zu entspannen, sich zu konzentrieren und die eigenen Körperempfindungen zu beobachten, sind ideale Voraussetzungen, schnell und intensiv Methoden der Stressbewältigung zu erlernen.

- Autogenes Training

Autogenes Training gehört zu den Techniken konzentrierter Selbstentspannung. In Anlehnung an hypnotische Verfahren wird durch Selbstsuggestion eine direkte Beeinflussung erreicht. Diese Selbstsuggestion erfolgt durch intensive, gefühlsbetonte Vorstellungen, die sich auf die Funktionen des vegetativen Nervensystems beziehen und auf gesamtorganische Ruhigstellung abzielen.

Intensive Vorstellungen lösen Gefühle und gleichzeitig vegetative Funktionen wie Tränenfluss oder Herzklopfen aus. Auf dem Weg psychischer Vorstellungen werden beim Autogenen Training somatische Vorstellungen in Richtung Entspannung erzeugt.

- Atemtechnik

Die Entspannung eines Menschen kann man an der Atmung erkennen. Im Zustand der Entspannung ist die Atmung langsam und rhythmisch, in Angstzuständen schnell und flach.

Das Zwerchfell ist ein Muskel, der die Grenze zwischen Bauchhöhle und Brustkorb bildet. Bei der Bauchatmung sollte sich das Zwerchfell zusammenziehen und sich nach unten bewegen, die Bauchdecke wölbt sich dabei nach vorne und im Brustraum entsteht ein Sog, die Lungen entfalten sich und man atmet ein. Bei der Brustatmung werden die Rippen nach oben gezogen und voneinander entfernt. Dadurch vergrößert sich der Brustraum, und es entsteht ein Unterdruck, der zur Einatmung führt.

Beim Einatmen entspannt sich das Zwerchfell und nimmt wieder seine alte Gestalt an. Dadurch wird verbrauchte Luft aus den Lungen gepresst. Das Zusammenziehen der Rippen unterstützt diesen Prozess.

Bei unvollständiger und verkrampfter Atmung arbeitet der Organismus unökonomisch. Durch Wechselwirkung steigt das Erregungsniveau an, es können Stresssymptome auftreten.

Falsche Atmung fördert das Hyperventilationssyndrom. Dabei entsteht durch zu starkes Einatmen Atemnot. Unvollständige Atmung führt auch zu gepresster, resonanzarmer Sprache, die man häufig bei aufgeregten Rednern und Vortragenden, aber auch bei Prüflingen, hören kann.

Ruhige Atmung wirkt entspannend auf alle vegetativen Funktionen, sie bringt vermehrt Sauerstoff und daher mehr Energie in den Körper.

Richtiges Atmen kann durch regelmäßige und einfache Übungen erlernt werden, wobei viele Techniken aus dem Yoga kommen.¹⁶⁾

- **Muskuläre Entspannung**

Bei Angst tritt immer zugleich eine Muskelanspannung oder sogar Verkrampfung auf. Da Gefühle durch die Muskelaktivität zu beeinflussen sind, kann durch eine gezielte Muskelentspannung auch die Angst verringert werden. Gleichzeitige Muskelanspannung und Muskelentspannung sind nicht möglich. Sobald man entspannt ist, wird auch das Ausmaß der Erregung zunehmend geschwächt.

Die Technik der „progressiven Muskelentspannung“ beruht auf der wechselweisen An- und Entspannung der Muskulatur. Wenn man etwas als gefährlich einschätzt, reagiert das autonome Muskelsystem, der Kreislauf wird beschleunigt, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, aber es kommt auch zur Anspannung der dem Willen unterworfenen Muskeln. Sie verkürzen sich und ziehen sich zusammen, was dann als Spannung empfunden wird.

Man kann sich bei der progressiven Muskelentspannung sehr gut bewusst werden, in welchen Körperteilen man besonders verkrampft ist, und man hat dann ein Mittel, bewusst gegen die mit der Angst verknüpften Hilflosigkeitsgefühle anzukämpfen. Indem man die Muskeln bewusst entspannt, beruhigt man das autonome Nervensystem und ersetzt Angstgefühle durch ein Gefühl der Ruhe.¹⁷⁾

¹⁶⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 72ff.

¹⁷⁾ Vgl. D. Wolf & R. Merkle 1989: So überwinden Sie Prüfungsängste. S. 62f.

2.3.2.2 Systematische Problemlösung

Durch systematisches Überlegen und Planen kann man effektiver als durch zielloses Vorgehen Lösungen für häufig auftretende Stressoren erarbeiten. Außerdem kann man sich auf zukünftige Belastungen vorbereiten und damit unangenehme Wirkungen abschwächen oder verhindern. Bei reiflicher, entspannter Überlegung gelingt es oft eher, sich der eigenen Schwächen bewusst zu werden. Voraussetzung zur systematischen Problemlösung ist zunächst einmal, dass Probleme wie Prüfungsangst als ganz normale Bestandteile des Lebens gesehen werden.

Die Strategie der Problemlösung in sechs Schritten soll im Bereich langfristiger Belastungen das beste Verhalten vorbereiten und ermöglichen:

1. Beschreibung des Problems

Im ersten Schritt wird das Problem genau definiert: Was sind die Ursachen für die Angst, welche Ziele sollen erreicht werden, können Hindernisse auftreten, gibt es Hilfestellungen in der Umwelt und wie sehen die Folgen aus? Oft ist es auch notwendig, das Problem zu untergliedern, und sich den Details nacheinander zuzuwenden. Ist das Stress erzeugende Ereignis (die Prüfung, der Prüfer, die Folgen etc.) in seine Bestandteile aufgelöst, wird man leichter damit fertig.

2. Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten

Man sollte der Phantasie freien Lauf lassen und möglichst viele alternative Möglichkeiten sammeln, ohne die Menge der Lösungen durch vorzeitige Kritik zu reduzieren. Auch das Verhalten und die Ratschläge anderer Menschen in ähnlichen Situationen sollten in diese Überlegungen mit einbezogen werden.

3. Bewertung und Auswahl

Jetzt erfolgt die Bewertung und Auswahl einer Lösung. Das geschieht durch Prüfung der einzelnen Lösungsvorschläge auf ihre Konsequenzen. Interessant sind hier kurz- und langfristige Folgen für einen selbst und für andere Beteiligte. Diese Vor- und Nachteile werden dann nach Qualität und Realisierbarkeit bewertet und in eine Rangordnung (von den weniger geeigneten zu den besten Lösungen) gebracht.

4. Handlungsplan

Im vierten Schritt wird die gewählte Lösung weiter spezifiziert und ein konkreter Handlungsplan entwickelt. Dabei werden Zeit, Ort, Methode und ein systematisches, schrittweises Vorgehen festgelegt.

5. Umsetzung

Die beste und am ehesten Erfolg versprechende Lösung wird in konkreten, zunächst einfachen Belastungen erprobt. Wichtig ist, dass man sich genug Zeit zur Verwirklichung nimmt und sich nicht zu viel auf einmal vornimmt.

6. Erfolgsprüfung

Im letzten Schritt wird überprüft, ob sich der Handlungsplan in der Praxis bewährt hat. Dazu wird überlegt, wie man überprüfen kann, ob man seine Ziele erreicht hat. Zeigen sich keine befriedigenden Ergebnisse, beginnt man wieder bei einem früheren Schritt, eventuell sogar Neudefinition des Problems. Oft ist es auch sehr hilfreich, wenn man Arbeitskollegen oder Freunde, die mit der Situation vertraut sind, zu einzelnen Schritten befragt.¹⁸⁾

2.3.2.3 Desensibilisierung

Um Handlungsabläufe zur Stressorenbewältigung vorzubereiten, empfiehlt sich die systematische Desensibilisierung. Stressreaktionen wie Angst, Nervosität und Wut bzw. Entspannung, sind entgegengesetzte Zustände, die nicht gleichzeitig auftreten können.

Die belastende Situation wird deshalb in der Vorstellung wiederholt und mit einer Entspannungsreaktion gekoppelt und damit systematisch abgeschwächt. Durch die Verknüpfung von Vorstellungsbildern mit Entspannung können negative Gefühle kontrolliert und unerwünschte Stress-Verhaltensweisen überwunden werden.

Zusätzlich überlegt man sich geeignete Handlungsmöglichkeiten, um die Situation zu bewältigen. Dieses Verhalten stellt man sich mehrfach vor und ist somit vor dem Stressor gewappnet.

2.3.2.4 Aufbau von Zufriedenheitsergebnissen

Alle Aktivitäten, welche zu Zufriedenheit führen, haben einen entspannenden Effekt. Die unsystematischen Möglichkeiten zur Entspannung wie Musik, Lesen, Spazierengehen, Träumen, Sich-gehen-lassen oder Wochenende-vertrödeln etc., sind passive Methoden.

¹⁸⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 47ff.

Zur Bewältigung von Angst sind jedoch systematische aktive Methoden der Entspannung besser geeignet. Sie sind umfassend, setzen gezielt und systematisch am Organismus an und basieren auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen. Darüber hinaus wird gelernt, die Entspannung aktiv herbeiführen zu können. So kann man durch diese erlernte Fähigkeit den persönlichen, kurzfristigen und lang andauernden Belastungssituationen gerecht werden.¹⁹⁾

Unter Dauerbelastung werden in der Regel auch Hobbys oder angenehme Freizeitaktivitäten eingeschränkt und besonders für Menschen, die überwiegend sympathisch ernerviert sind, ist jeder Augenblick kostbar. So paradox es klingt: Gerade bei Dauerstress sollten wir uns Zeit für befriedigenden Ausgleich schaffen.

2.3.2.5 Fertigkeiten

Tiefe Muskelentspannung ist eine Fertigkeit, die man erlernen kann und die es ermöglicht, Belastungsgefühlen entgegenzuwirken.

Man lernt, die Entspannung herbeizuführen, indem man zunächst die einzelnen Spannungsgrade der Muskelgruppen beobachtet. Dazu vergleicht man den angespannten Zustand jeweils einer einzelnen Muskelgruppe.

Man spannt zuerst nur leicht an, achtet dabei genau auf die Empfindungen, lässt dann locker und registriert diese wieder genau. So lernt man, immer feinere Unterschiede wahrzunehmen, und kann die jeweilige Muskelgruppe von Versuch zu Versuch immer tiefer entspannen.

Entspannt man sich in kritischen Situationen früh genug, kann man Stressreaktionen abschwächen oder verhindern. Dazu muss man aber zunächst diesen „tiefen“ Zustand der Entspannung herbeiführen können. Entspannung ist eine Fertigkeit wie viele andere und sie erlernt man ausschließlich durch Training.

Wenn die körperliche Entspannung „auf Kommando“ hervorgerufen werden kann, ist es möglich, in bestimmten Situationen weniger nervös, gereizt, hektisch, aufgeregt oder ängstlich zu reagieren. Außerdem kann man sich auf immer wiederkehrende und voraussehbare Belastungssituationen leichter vorbereiten und sich konzentriert und zielstrebig damit auseinandersetzen.²⁰⁾

¹⁹⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 55.

²⁰⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 59.

2.3.2.6 Einstellungsänderung

Die Ursache für Angst und Stress liegt häufig im Menschen selbst. Unsere Gedanken, Erwartungen und Einstellungen beeinflussen uns in der Bewertung der Umwelt. Hinterfragt man Bewertungen von Situationen genauer, kann man zu den zu Grunde liegenden Einstellungen vordringen. Häufig kann man dann feststellen, dass diese Bewertungsmuster die Bewältigung der Situation hemmen und sogar für den Stress verantwortlich sind.

Glaubt man z.B. eine Situation ohnehin nicht bewältigen zu können, obwohl objektiv gesehen durchaus Möglichkeiten vorhanden sind, versucht man es auch nicht. So nimmt man sich die Möglichkeit, vom Gegenteil überzeugt zu werden und erlernt Hilflosigkeit.

Ist man davon überzeugt, dass es immer eine perfekte oder noch perfektere Lösung gibt, gibt man sich mit keiner wirklich zufrieden. Derart unrealistische Erwartungen, oder eine einzige negative Erfahrung, die verallgemeinert wird, kann Angst produzieren.

Oft werden auch Anforderungen übersteigert unangenehm bewertet. Unter diesen unrealistischen „Katastrophisierungen“ können selbst banale Anlässe zu einem Stressfaktor werden.

Durch Prophezeiungen sorgen wir auch selbst dafür, dass sich diese erfüllen. Wenn man immer nur Schlimmes erwartet, dann wird dies auch öfters eintreten.

Ausschließlichkeitsbehauptungen wie immer (statt oft), nie (statt selten), alle (statt viele), sicher (statt wahrscheinlich) und alles (statt einiges) sind typisch für Einstellungen, die Stress erzeugen.

- **Mentales Training**

Beim Mentalen Training nutzen wir die Fähigkeit, uns im Geiste in mögliche, zukünftige Situationen hineinzusetzen. Malen wir uns Katastrophen aus, vergeuden wir unsere Energie und Kraft, malen wir uns die erfolgreiche Bewältigung einer Situation aus, werden wir motiviert und bekommen Energie.

Eine Art von mentalem Training ist die positive Vorstellung. Dabei stellt man sich vor, wie man sich in der Prüfungssituation verhalten will, wie diese verlaufen sollte, wie man erfolgreich die Prüfung verlässt und wie wir Gratulationen der Freunde entgegen nehmen. Auch das erleichterte Zusammenpacken und Wegräumen der Bücher gehört zur positiven Vorstellung.

Eine weitere Art von mentalem Training ist die Bewältigungsvorstellung. Dabei versetzt man sich in die Zukunft und malt sich aus, wie man die phantasierte Katastrophensituation erfolgreich bewältigt hat.

Die meisten Menschen mit Angstproblemen stellen sich in der Phantasie vor, wie sie in der Prüfung von der Angst überwältigt werden und völlig hilflos sind. Sie trainieren quasi immer wieder, in der Prüfung Angst zu bekommen.

Um die Angst in den Griff zu bekommen, muss man sich aber vorstellen, dass man die Angst im Griff hat. Daher versetzt man sich in die Angst auslösende Situation und stellt sich vor, wie man dort mit der Angst umgeht und die Prüfung bewältigt.

Da man Kontrolle über seinen Körper hat, kann man ihn auch positiv beeinflussen. Helfen können auch ein Vorbereitungsgespräch mit dem Prüfer und die Besichtigung des Prüfungszimmers, um sich in die Situation so lebendig wie nur möglich hineinzusetzen.²¹⁾

2.4 Motivation

Die Motivation ist ein weiterer wesentlicher Einflussfaktor für den erfolgreichen Ausgang einer Prüfung. Unter Motivation versteht man den inneren Antrieb, sich auf eine Prüfung vorzubereiten und diese auch bestehen zu wollen.

Wenn wir an die Vorteile denken, welche mit einer erfolgreich bewältigten Prüfung verbunden sind, motivieren wir uns durch etwas Positives. Wenn wir uns aber ausmalen, dass wir die Prüfung nicht bestehen, eventuell von anderen ausgelacht werden, anderen (z.B. den Eltern) Rechenschaft ablegen müssen, warum man durchgefallen ist, dann verspürt man Angst. Diese kann uns aber ebenfalls motivieren, allerdings nur, wenn sie nicht zu groß wird, dass sie uns lähmt oder gar blockiert. Grundsätzlich kann man also feststellen, dass es zwei Grundmotive gibt: die Hoffnung auf etwas Positives und die Angst vor etwas Negativem, und meistens sind beide Motive im Menschen vorhanden.

Sowohl zu wenig als auch zu viel Motivation ist nicht förderlich. Wenn man keine Motivation zu lernen hat, so können die Gründe auch in der

²¹⁾ Vgl. Wagner-Link, A. 1989: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. S. 102ff.

Umwelt liegen, Probleme mit dem Partner, den Eltern etc. Dann müssten vorher diese anderen Probleme bereinigt werden, denn diese stehen nicht in Zusammenhang mit der Prüfung und haben nichts mit der Lernmotivation zu tun. Die Fähigkeit, seinen „inneren Schweinehund“ zu überwinden und sich zum Lernen zu motivieren, ist übrigens nicht angeboren.

Beim Aufbau unseres Durchhaltevermögens helfen die Geduld, die Ermutigung und das Lob der Umwelt. Würden wir als kleine Kinder überfordert, gehen wir später auch schnell mit uns selbst ins Gericht. Auch ein Geschwister, welches immer alles besser und schneller machen kann, hemmt möglicherweise die Eigenmotivation. Günstigstenfalls fühlen wir uns herausgefordert, es gleich gut zu tun, schlimmstenfalls aber resignieren wir.

Die Motivation lässt auch stark nach, wenn man sich ständig überfordert, wenn man etwas so schnell und gut erledigen möchte, als es überhaupt möglich ist. Auch wenn man sich einredet, lernen zu müssen und damit auf vergnügliche Dinge verzichten muss, dann lenkt man seine Aufmerksamkeit auf den vermeintlichen Verlust an „Schönem“ und der langfristige Schaden wird außer Acht gelassen.²²⁾

2.5 Andere Möglichkeiten

2.5.1 Arbeitsplatz und Arbeitstechniken

Der Arbeitsplatz sollte beim Lernen frei von äußeren Störfaktoren sein, da diese die Konzentration und Wissensaufnahme empfindlich stören können. Lärm, unangemeldete Besuche, das Telefon, die Beleuchtung, der Schreibtisch oder überhaupt das Lernzimmer sind auszugsweise solche Störfaktoren.

Grundsätzlich sollte man wissen, was einem gut tut oder schadet. Leise Musik im Hintergrund kann stimulierend wirken aber beim Verstehen von komplexen Zusammenhängen wenig förderlich sein. Der Arbeitsplatz sollte übersichtlich geordnet und frei von Dingen wie Zeitschriften, Fotos oder Esswaren sein, welche die Konzentration stören könnten. Die Wahl der Arbeitszeit ist ebenfalls ein wichtiger Faktor, manche können früh morgens und andere spät in der Nacht die beste Leistung erbringen. Dies sollte man allerdings nicht lapidar feststellen, weil es immer so war, sondern einzig und allein am Lernerfolg messen.

²²⁾ Vgl. D. Wolf & R. Merkle 1989: So überwinden Sie Prüfungsängste. S. 67ff.

Der Zeitplan, den man sich vorbereitet, sollte unbedingt ausreichende Pausen beinhalten, auf genügend Reservezeit zum Lernen von schwierigen Kapiteln und Abschnitten sowie für eine notwendige Gesamtwiederholung ist ebenfalls zu achten, wie es bereits im Kapitel „Zeitmanagement“ beschrieben wurde.

Eine richtige Arbeitstechnik hilft Zeit zu sparen und schont die Nerven. Kennt man die Prinzipien der Lernpsychologie und wendet sie auch an, dann fällt einem das Lernen und Aufnehmen leichter.²³⁾

2.5.2 Erholung

Wenn genug Zeit vorhanden ist, leistet ein Kurzurlaub einen wichtigen Beitrag bei der Vorbeugung von Stress. Urlaub kann dabei sowohl auf psychischer als auch auf physischer Ebene erholsam sein. Psychisch dann, wenn er dazu verhilft, vom Alltagsgeschehen Abstand zu gewinnen. Je weniger die belastenden Verpflichtungen des Berufs- und Privatlebens gegenwärtig sind, desto eher ist Entspannung möglich. Aus diesen Gründen ist es psychisch meist erholsamer, den Urlaub an einem anderen Ort als zu Hause zu verbringen, da man sich so den ständigen Aufforderungen und Arbeitshinweisen der Alltagsumgebung entziehen kann.

Neben dem Ortswechsel ist auch die Gestaltung eines Urlaubs für die psychische und physische Regeneration entscheidend. Urlaub sollte die Möglichkeit geben, Bedürfnisse, die im Alltag nur unzureichend befriedigt werden können, auszuleben. Jeder sollte für sich selber herausfinden, was für sein psychisches Gleichgewicht nötig ist.

Zur Erreichung körperlicher Erholung müssen einige Gesichtspunkte beachtet werden. Wie aus der Kurmedizin bekannt ist, regeneriert sich der Körper am besten bei einem zeitlich strukturierten und gleich bleibenden Tagesablauf. Das gleich bleibende zeitliche Schema verhilft nämlich den unterschiedlichen körperlichen Rhythmen, wieder in eine physiologisch gesunde Ordnung zu kommen.²⁴⁾

²³⁾ Vgl. D. Wolf & R. Merkle 1989: So überwinden Sie Prüfungsängste. S. 74ff.

²⁴⁾ Vgl. H. Redtenbacher & G. Strauss-Blasche 1996: Stress, Ursachen – Auswirkungen – Lösungen. S. 83ff.

2.6 Professionelle Hilfe

Bei allzu großer Prüfungsangst sollte man auf professionelle Hilfe nicht verzichten. Diese Hilfe kann man von Psychiatern, Psychologen und Psychotherapeuten erfahren.

2.6.1 Professionelle Helfer

2.6.1.1 Der Psychiater

Psychiater ist der Titel eines Arztes mit psychiatrischer Fachausbildung. Als solcher beschäftigt er sich mit der Diagnose, Behandlung und Erforschung von Erkrankungen oder Störungen des Geistes und der Seele des Menschen. Das Fachgebiet des Psychiaters ist die Psychiatrie und überschneidet sich inhaltlich mit einigen Teilgebieten der Psychologie, insbesondere der klinischen Psychologie und dem Tätigkeitsfeld des Psychotherapeuten, sowie der allgemeinen Medizin. Im Unterschied zum (nichtärztlichen) klinischen Psychologen und Psychotherapeuten ist der Psychiater auch zum Verschreiben von Medikamenten berechtigt.

2.6.1.2 Der Psychologe

Der Psychologe befasst sich mit der Psychologie, also dem Denken, dem Erleben und Verhalten des Menschen. Psychologen arbeiten auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und Methoden und forschen über psychische Strukturen und Prozesse wie z.B. Verhalten, Denken, Lernen, Gedächtnis, Wahrnehmung, Emotion, Intelligenz, soziale Interaktion etc.

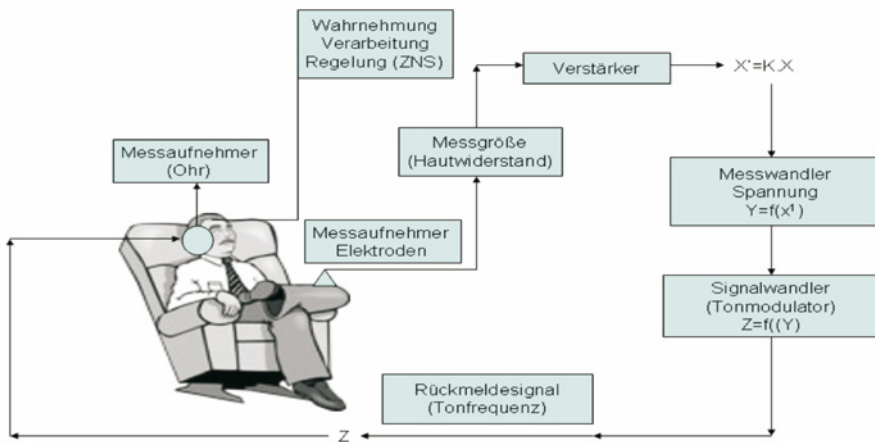
2.6.1.3 Der Psychotherapeut

Psychotherapeuten sind Personen, die heilkundliche Psychotherapie ausüben. In Österreich ist die Ausübung der Psychotherapie seit 1990 geregelt. Die Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ ist gesetzlich geschützt, eine unbefugte Führung bedeutet eine Verwaltungsübertretung. Die Ausbildung ist in das Propädeutikum, der gemeinsamen Grundlage für alle Psychotherapeuten, und dem Fachspezifikum, der konkreten Ausbildung in einer der anerkannten Psychotherapiemethoden gegliedert.

2.6.2 Methoden

2.6.2.1 Biofeed-back

Biofeedback ist eine Methode aus der psychosomatischen Forschung und der Verhaltenstherapie, das auf dem Prinzip der so genannten operanten Konditionierung, also des Lernens im autonomen (unwillkürlichen oder vegetativen) Nervensystem aufbaut. Dabei werden unbewusste biologische Funktionen (z.B. Alpha-Gehirnwellen) elektronisch verstärkt, um die autonomen Körpervorgänge über eine gesteigerte Rückkopplung (Feed-back) zu trainieren.²⁵⁾



Biofeed-back-Modell²⁶⁾

2.6.2.2 PcE-PNII Training

Mit dem PcE-Scanner und dem PNII Programm ist es möglich, Probleme, aber auch Ängste soweit aufzuarbeiten, bis sie neutralisiert sind.

Durch das PcE-PNII Training ist es möglich, seine innere Energie in jeder Situation stabil zu halten, was gleichbedeutend ist mit einem stabilen Bewusstsein. Man kann damit nicht nur mentale Problembereiche suchen und finden, sondern auch die Stärke der persönlichen Belastung durch das jeweilige Problem erkennen.²⁷⁾

²⁵⁾ Vgl. Lexikon-Institut Bertelsmann 1994: Bertelsmann-Lexikon, Band 2. S. 253.

²⁶⁾ Vgl. B. Kröner-Herwig & R. Sachse 1988: Biofeedbacktherapie. S. 10.

²⁷⁾ Vgl. I. Krafka 1997: Neutralisierung von Ängsten und Aufarbeitung von Problemen mit dem PcE-PNII Training. S. 2ff.

3. Schlussbemerkung

Jeder Mensch kennt Angst, jeder muss mit ihr zurechtkommen. Angst stellt einen elementaren Ausschnitt der Welt in uns und um uns dar.

Prüfungsängste sind an die Meilensteine der beruflichen Entwicklung gebunden. Jeder Mensch hat laufend Prüfungen verschiedener Art zu bewältigen.

Prüfungsängste sind aber durch gezieltes Einwirken reduzierbar und eventuell sogar zu neutralisieren.