

Helga Knigge-Illner

Prüfungsangst besiegen

Wie Sie Herausforderungen
souverän meistern



campus CONCRET

Prüfungsangst besiegen

campus concret

Dr. Helga Knigge-Illner ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin sowie Autorin verschiedener Studienratgeber. Sie war bis zu ihrer Pensionierung wissenschaftliche Mitarbeiterin der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der Freien Universität Berlin und arbeitet heute als Dozentin und freie Beraterin.

Helga Knigge-Illner

Prüfungsangst besiegen

Wie Sie Herausforderungen souverän meistern

Campus Verlag
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-593-39175-5

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Copyright © 2010 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln
Umschlagmotiv: © iStockPhoto.com/A-Digit
Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht
Druck und Bindung: Druck Partner Rübelmann, Hemsbach
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

Inhalt

Vorwort	9
1 Was ist Prüfungsangst und wie entsteht sie?	13
Das Phänomen Prüfungsangst	13
Prüfungsangst entsteht im Kopf: Die kognitive Angstforschung	23
Prüfungsangst ist zum Teil neurotisch:	
Die psychoanalytische Sicht	28
Äußere Bedingungen von Prüfungsangst	34
Der Prüfer als Angstfaktor	36
Prüfungsangst bringt Selbsterkenntnis und Entwicklung	39
Bewältigungsstrategien im Überblick –	
Zum Aufbau des Buches	41
2 Die richtige Prüfungsmotivation aufbauen	48
Schritte zur erfolgsorientierten Motivation	51
Die Rolle des emanzipierten Prüflings	53
Weitere Motivationskräfte erschließen	55
Erfolgsorientierte Motivation erfordert Realitätsprüfung	58
Prüfungsangst besiegen – Ein Schritt zur Souveränität	63
3 Mit kognitiver Selbstanalyse gegen Prüfungsangst vorgehen	65
Gedanken bewirken Gefühle	67

Das ABC der Kognitionsanalyse nach Ellis	69
Schritte der Selbstanalyse	72
Zur Wirkung der Kognitionsanalyse	74
Übungen in positiver Selbstbestärkung	76
Memos zur Selbstbestärkung	79
Kognitionsanalyse und Umgang mit dem Blackout	80
Fazit	84
4 Prüfungsangst durch Entspannungstraining abbauen . . .	85
Das Autogene Training – Anleitung zum Üben	87
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	107
Eine weitere Entspannungsmethode – Yoga	111
Einfache Entspannungsübungen für den Alltag	111
Entspannung durch körperliche Anstrengung	112
Entspannung durch gute soziale Beziehungen	113
Fazit	114
5 Effiziente Prüfungsvorbereitung durch Zeitmanagement	115
Überblick über den Prüfungsstoff durch Cluster und Mind Map	116
Zeitmanagement – Die Methode realistischer Arbeitsplanung . .	124
Fazit: Gutes Selbstmanagement ist gefragt!	138
6 Effizientes Lernen durch aktive Lernmethoden	140
Das Prinzip des aktiven Lernens	141
Vorbereitung zum Lesen von Fachliteratur	145
Aktives Lesen – Die SQ3R-Methode	147
Grafische Darstellung der Struktur – Cluster, Mind Map und Flussdiagramm	156
Methoden des strukturierenden Lernens	159
Intensivierung des Lernens durch Einsicht und Vernetzung . . .	166
Das Behalten sichern – Empfehlungen	170

7 Das Training für die mündliche Prüfung und andere Prüfungsformen	176
Die Beziehung zwischen Prüfer und Prüfling	176
Die mündliche Prüfung aktiv gestalten	187
Prüfungen, die aktives Gestalten nur begrenzt erlauben	197
Das Prüfungsverhalten trainieren – Praktische Übungen	199
Mentales Training zum Prüfungsverhalten	201
Sich wappnen für den möglichen Blackout	202
Vorbereitung auf Gruppenprüfungen	204
Das Training für schriftliche Prüfungen	205
Kompaktprüfungen durchstehen	219
Die Wiederholungsprüfung	220
Die letzten Tage vor der Prüfung	221
8 Vorbereitung auf andere prüfungsähnliche Situationen	224
Redeangst in Seminaren	225
Die Sprechstunde beim Professor	228
Bewerbung um ein Praktikum	231
Einen wissenschaftlichen Vortrag halten	235
Schluss: Wenn alle Strategien nicht weiterhelfen	247
Psychologische Unterstützung und weitere Möglichkeiten	248
Prüfungsangst bewältigen macht Sie souverän!	249
Literatur	250

Vorwort

Fast jeder Student und jede Studentin hat bei den vielen Prüfungen, die das Studium verlangt, schon einmal mit Prüfungsangst zu kämpfen gehabt. Es ist ein geradezu klassisches Problem von Studierenden. Auch Schüler, die vor dem Abitur stehen, und Auszubildende angesichts ihrer bevorstehenden Abschlussprüfung sind davon betroffen. Prüfungsangst stellt sich auch in späteren Phasen des Lebenslaufs ein: beim Übergang in das Berufsleben und bei der Ausübung der beruflichen Tätigkeiten. Sie tritt in den Situationen auf, in denen man sein Wissen und seine Fähigkeiten unter Beweis stellen muss: bei Prüfungen, aber auch im Vorstellungsgespräch, in Gesprächen mit Vorgesetzten, bei Vorträgen und öffentlichen Redebeiträgen. Prüfungsangst begleitet uns ein Leben lang. Es ist die Angst vor der (negativen) Bewertung durch die Anderen, die die Gefahr des Scheiterns in sich birgt. Kaum jemand kann der Prüfungsangst etwas Positives abgewinnen. Ihre Symptome werden allgemein als unangenehm und quälend erlebt; ihre Auswirkungen als einengend und blockierend. Und vielen erscheint sie als ein mächtiges Hindernis auf dem Wege zu ehrgeizigen Zielen und großartigen Zukunftsplänen. Verständlich erscheint deshalb der weithin geteilte Wunsch, Prüfungsangst möglichst ganz und gar loszuwerden. Damit verkennt man jedoch ihre positive Seite, denn Prüfungsangst mobilisiert Energien, verstärkt Kräfte und fördert die Handlungsbereitschaft. Dies zu sehen, erleichtert es, einen konstruktiven Umgang mit Prüfungsangst zu lernen.

Das Ziel dieses Buches besteht darin, Ihnen das Wesen von Prüfungsangst verständlich zu machen und gleichzeitig auch die Ansatzpunkte aufzuzeigen, wie Sie Ihre Prüfungsangst bewältigen können.

Sie werden Strategien kennenlernen, mit denen Sie die negativen Symptome – die heftige Aufregung und die ständige Besorgtheit – positiv beeinflussen können. Damit wird es Ihnen gelingen, eine erfolgsorientierte Prüfungsmotivation aufzubauen und das Gefühl von Zuversicht zu entwickeln.

Die psychologische Verhaltenstherapie hat nachgewiesen, dass Prüfungsangst sehr gut durch Lernprozesse überwunden werden kann. Sie stellt dafür vielfältige und wirkungsvolle Strategien bereit. Das Konzept dieses Buches orientiert sich an diesen Strategien und kann sich außerdem auf konkrete Erfahrungen stützen, die ich mit Studierenden im Laufe meiner jahrzehntelangen psychologischen Beratungstätigkeit an der Universität gewonnen habe. Die Strategien zur Bewältigung von Prüfungsangst, die ich in Workshops mit Studierenden erprobt und evaluiert habe, sollen hier auf eine Weise vermittelt werden, dass sie auch von den Lesern dieses Buches genutzt werden können. Mein Ziel ist es, Sie zu einem förderlichen Umgang mit sich selbst anzuregen. Versuchen Sie – auf Neudeutsch ausgedrückt –, die Rolle eines »Coaches« sich selbst gegenüber einzunehmen. Ein Coach ist bemüht, die Kräfte seines zu betreuenden Klienten zu stärken, seine Motivation aufzubauen und sein Selbstvertrauen zu festigen.

Am Ende des ersten Kapitels finden Sie eine ausführlichere Übersicht über die Strategien, die Sie in den weiteren Kapiteln des Buches im Einzelnen kennenlernen werden. Die vorgestellten Strategien sollen Ihnen folgende Einstellungen und Kompetenzen vermitteln:

- Durch eine Analyse Ihrer Gedanken und inneren Selbstbewertung werden Sie deren mögliche destruktive Wirkungen erkennen und eine Wendung zu positiver Selbstbestärkung und erfolgsorientierter Motivation erreichen können.
- Die Anwendung von Entspannungsmethoden, wie dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation, ermöglicht Ihnen, den Erregungsfaktor von Prüfungsangst zu dämpfen und gelassener zu werden.
- Effiziente Vorbereitungsstrategien – zum einen die realistische Arbeitsplanung mithilfe des Zeitmanagements und zum anderen die Methoden des aktiven, strukturierenden Lernens – fördern Ihren

Leistungsfortschritt bei der fachlichen Vorbereitung und stärken Ihr Vertrauen in die eigene Kompetenz.

- Mit dem Training des prüfungsrelevanten Verhaltens – für die mündliche wie auch für die schriftliche Prüfung – verschaffen Sie sich Sicherheit für das Auftreten in der tatsächlichen Prüfung.

Auch für weitere prüfungähnliche Situationen, wie die Redebeteiligung im Seminar, die Sprechstunde beim Professor und den wissenschaftlichen Vortrag, werden Sie viele Anregungen und Tipps bekommen.

Nur das, was man verstanden hat, kann man auch überwinden! Deshalb vermittelt Ihnen das erste Kapitel vorwiegend Erkenntnisse über das Wesen von Prüfungsangst, die Ihnen auch die Wirksamkeit der Strategien verständlich machen. Die weiteren Kapitel fordern Sie dazu heraus, selbst tätig zu werden und an sich zu arbeiten. Sie werden zu Selbstreflexion angeregt und dazu angeleitet, Ihre eigenen Strategien zu verbessern und neue Verhaltensweisen zu erlernen.

Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass Sie Ihre Prüfungsangst durch die Anwendung der vermittelten Strategien ganz loswerden. Aber Sie werden auf jeden Fall ein neues, gelasseneres Verhältnis zu ihr entwickeln und sie für Ihre Ziele nutzen können. In diesem Sinne werden Sie Ihre Prüfungsangst besiegen! Sie werden außerdem feststellen, dass die Strategien nicht allein dazu dienen, Prüfungen erfolgreich zu absolvieren. Sie verhelfen Ihnen auch generell dazu, zunehmend souveräner und unabhängiger von äußeren (bedrohlichen) Bedingungen und Einflüssen zu werden.

Prüfungsangst spielt im Prozess der Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Rolle. Sie tritt immer dann auf, wenn es gilt, neue Anforderungen zu bewältigen, in fremden Handlungssituationen zu bestehen und sich auch dann zu präsentieren, wenn man sich seiner Leistung und Kompetenz noch nicht sicher ist. Sie fordert dazu heraus, sich selbst kritisch einzuschätzen, neue Kompetenzen zu erwerben und das Wagnis einzugehen, eventuell auf negative Beurteilung zu stoßen. Infolgedessen führt sie manchmal an die Grenzen eigener Fähigkeiten und Möglichkeiten und verlangt den Mut, diese Grenzen zu überschreiten und sich der befürchteten Bewertung auszusetzen. Damit führt sie auch zur Auseinandersetzung mit sich selbst und beeinflusst in starkem Maße die

Entwicklung von Identität und Selbstwertgefühl. Mit anderen Worten: Sie brauchen Ihre Prüfungsangst, um das, was in Ihnen steckt, zum Einsatz zu bringen und sich weiterzuentwickeln!

Zum Abschluss noch zwei wichtige Anmerkungen: Der besseren Lesbarkeit wegen habe ich im Text immer die männliche Form verwendet und meine damit natürlich auch Sie, liebe Leserin. Und last, not least ein herzliches Dankeschön an meinen Mann Rainer Knigge, der meinen Schreibprozess mit vielen Anregungen und Verbesserungsvorschlägen begleitet hat.

Berlin, im April 2010
Helga Knigge-Illner

1 Was ist Prüfungsangst und wie entsteht Sie?

Das Phänomen Prüfungsangst

Jeder kennt das beklemmende Angstgefühl, das das Herz heftig klopfen lässt, wenn man an die bevorstehende Prüfung denkt. Jeder Studierende hat schon einmal die heftige Aufregung verspürt, die einem unmittelbar vor dem Vortrag im Seminar den Magen abschnürt. Prüfungskandidaten wie auch Stellenbewerber kennen die quälende Sorge, ob man vielleicht doch schlecht abschneiden könnte. Aber Prüfungsangst selbst erlebt zu haben, heißt noch nicht, sie zu verstehen. Verstehen heißt auch begreifen, warum diese Angst einen peinigen kann, obwohl man gut vorbereitet ist. Sie zu verstehen, heißt auch, sich erklären zu können, warum sie ein so mächtiges und bedrohliches Gefühl ist. Und es bedeutet auch, die positive Funktion von Prüfungsangst zu sehen und sie als sinnvolle Reaktion auf eine Stresssituation zu begreifen! Ein weiterer Schritt besteht darin, zu erkennen, worin die individuellen Bedingungen der eigenen Prüfungsangst bestehen.

Das erste Kapitel soll Ihnen ein präzises Verständnis von Prüfungsangst vermitteln, denn das ist Voraussetzung dafür, der Prüfungsangst wirksam zu begegnen. Sie werden deshalb zunächst die wesentlichen Faktoren und Bedingungen von Prüfungsangst kennenlernen. Aus diesen vorwiegend theoretischen Erklärungen leiten sich die konkreten Ansatzpunkte ab, wie Sie am besten mit Ihrer Angst umgehen können. In den späteren Kapiteln werden Sie die Strategien und Empfehlungen im Einzelnen kennenlernen. Gleichzeitig möchte ich Ihnen eine positive Einstellung gegenüber Prüfungsangst vermitteln, denn wenn Sie Ihre

Prüfungsangst akzeptieren lernen, wird es Ihnen möglich sein, sie als Antrieb zum Erreichen Ihrer Ziele zu nutzen. Die vorgestellten Strategien werden Ihnen dabei helfen, die quälenden Symptome und negativen Wirkungen von Prüfungsangst zu überwinden. Unter dieser Voraussetzung können Sie Ihre Prüfungsangst besiegen!

Verbreitung von Prüfungsangst

An Prüfungsangst zu leiden, scheint ein geradezu klassisches Problem von Studierenden zu sein. Wie die Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks im Jahr 2006 ermittelte, äußerten 13 Prozent der Studierenden Beratungsbedarf wegen Prüfungsangst (BMBF 2007: 410; Hahne et al. 1999). Der Anteil derjenigen, die Prüfungsangst erleben, aber meinen, dass sie allein damit zurechtkommen müssen, liegt allerdings viel höher. Und es sind nicht nur besonders ängstliche Menschen oder solche mit schlechten Leistungen, die Prüfungsangst empfinden, sondern ganz normal intelligente und leistungsfähige Studierende. Studentinnen wiederum scheinen in noch stärkerem Maße als ihre männlichen Kommilitonen unter Prüfungsangst zu leiden. Viele Studierende erleben Prüfungen als große psychische Belastung, die ihre Prüfungsvorbereitung sehr stark beeinträchtigt. Durch eine bevorstehende Prüfung geraten Studierende in eine Stresssituation, in der sie von Gedanken an ein möglicherweise drohendes Scheitern geplagt werden und darauf mit psychosomatischen Beschwerden wie zum Beispiel nervöser Unruhe, Magenbeschwerden und Schlafstörungen reagieren. Bei manchen ruft die Situation auch Vermeidungsverhalten hervor: Arbeiten und Termine werden aufgeschoben und die Flucht in weniger bedrohliche Tätigkeiten wie Jobs oder Freizeitvergnügungen angetreten. Prüfungsangst ist in manchen Fällen auch der Kern, aus dem sich ernsthafte Arbeitsstörungen entwickeln.

Jedoch sucht nur ein kleiner Teil der von Prüfungsangst Betroffenen Rat und Hilfe bei den Beratungsstellen der Universitäten und Studentenwerke (BMBF 2007: 410). In den meisten Fällen plagen sie sich allein mit ihrem Problem herum.

Im Folgenden einige Fallbeispiele von Betroffenen:

Lisa, Studentin der Altamerikanistik im dritten Semester:

»Am meisten Angst habe ich vor dem Blackout. Ich fürchte, dass ich dann gar keine Antwort mehr weiß. Ich bin immer unsicher, ob ich gut genug gelernt habe. Die Vorstellung, dass ich dann gar nichts sagen kann, ist für mich schrecklich. Dann bin ich total enttäuscht von mir. Das ist für mich das Wichtigste. Vor dem Abitur hatte ich auch schon eine Riesenangst. In den letzten Wochen davor habe ich kaum noch essen können und musste immer an die Prüfung denken. In meinem besten Fach habe ich dann auch nur eine Drei gemacht. – Meine Angst vor der Prüfung wirkt sich schon vorher bei meiner Vorbereitung aus. Ich kann mich nicht konzentrieren, mache viele andere Sachen und lerne dann nicht. Dann, wenn ich wirklich Zeit hätte, mich gut vorzubereiten, weiche ich aus, und schließlich habe ich zu wenig Zeit, um mein Pensum zu schaffen. Vermutlich habe ich auch einfach zu hohe Ansprüche an mein Wissen. Ich weiß, bei mir ist es der psychologische Aspekt. Aber ich kann den Schalter nicht so leicht umlegen.«

Patricia, Studentin der Zahnmedizin:

»Am Tag vor der Prüfung hatte ich eine totale Lernblockade. Ich konnte in der Nacht nicht schlafen und habe mich von einer Seite zur anderen gewälzt. Dann bin ich im Kopf nochmal die ganzen Begriffe durchgegangen. Und dann wirft man im Halbschlaf die vielen lateinischen Begriffe durcheinander, die man gelernt hat. Und vorher hatte man sie noch drauf. Das ist so wie ein Swimmingpool, in dem alle Begriffe schwimmen und man hat so einen kleinen Strudel im Kopf. Für mich ist es eine große Überwindung, überhaupt zur Prüfung hinzugehen. Im letzten Semester habe ich es mehrere Male so gemacht, ich bin einfach nicht hingegangen. Diesmal habe ich es für mich ausgeschlossen. Ich musste es einfach machen. Schon auf dem Weg dorthin war es ein ungeheurer beängstigendes Gefühl. Vor der Prüfung – ich musste auch noch eine Stunde lang auf dem Flur warten – war mir sehr schlecht. Ich hatte das Gefühl, der Speichel läuft, das Blut geht aus dem Kopf raus, ich musste fast zum Klo laufen ... Aber dann, als der Prüfer uns reinholte, ging es mir auf Anhieb besser. Da war dann das Physiologische ganz weg. Da war ich dann eher aufgekratzt und habe versucht, was aus der Prüfung zu machen. Früher beim Abitur hatte ich gar keine Prüfungsangst. Auch bevor die Prüfungen im Studium bei mir schiefgelaufen sind, hatte ich noch keine Prüfungsangst. Das kam erst später. Ich habe immer viel gelernt, bin aber trotzdem mehrmals durchgefallen. Danach ist erst meine Prüfungsangst entstanden. Dann habe ich gedacht, ich kann so viel lernen, wie ich will, ich falle trotzdem durch. Der Prüfer trifft doch die Lücke, die man hat. Der Lernstoff hat mich erdrückt. Ich kann doch nie so viel wissen, dass ich alles parat habe. Das ist schon sehr beängstigend.«

André, Student der Rechtswissenschaft, vor der mündlichen Prüfung des ersten Staatsexamens:

»Vor dieser Gruppenprüfung hatte ich eine Wahnsinnsangst. In den letzten Nächten vorher konnte ich kaum noch schlafen. Morgens hatte ich immer Magenschmerzen und konnte nichts essen. Ich habe trotzdem bis zuletzt geackert, jeden Tag meine acht Stunden in der Bibliothek gelernt. Vor der Prüfung war ich ungeheuer zitterig und dachte, das kann ich nicht durchstehen. Der Prof war eigentlich nett und begann das

Vorgespräch mit einem Small Talk. Er fragte mich nach meinen Praktika – wo ich die absolviert hätte – und er kannte auch das Rechtsanwaltsbüro, in dem ich zuletzt war. Aber als er dann so eine etwas abfällige Bemerkung machte über deren Ansehen, war ich völlig irritiert. Ich hatte das Gefühl, damit konnte ich nicht bei ihm punkten. Das ging mir dann noch nach. Auch dann noch, als die erste Frage gestellt wurde – Gott sei Dank an eine andere Studentin. Diese Frage hätte ich nicht beantworten können. Bloß gut, dass sie nicht an mich gerichtet war. Aber mich hat das so verunsichert, dass ich mich kaum noch konzentrieren konnte. Ich konnte den Fragen nicht mehr folgen. Mir brach der Schweiß aus und mein Herz klopfte wie wild. Als ich dann dran war, war ich sehr aufgeregt und habe mich bei der Antwort völlig verhaspelt, obwohl ich sie eigentlich hätte beantworten können. Aber ich habe es nicht geschafft, Fuß zu fassen, und habe die Prüfung dann auch verhauen. Da war irgendwie der Wurm drin von Anfang an.«

Leonie M., 35 Jahre alt, Sozialpädagogin:

»Ich hasse Vorträge. Ich mag es einfach nicht, wenn alle Blicke auf mich gerichtet sind und auf jedes einzelne Wort von mir geachtet wird. Ich bin dann ungeheuer aufgeregt, aber man sieht es mir gar nicht an. Nach außen wirke ich ganz ruhig, aber auch irgendwie lahm und träge. Die Zuhörer finden mich vermutlich langweilig, sie denken, ich bin völlig desinteressiert an dem Thema oder auch, dass ich wenig kompetent bin. Ich glaube, ich stehe in der Situation innerlich neben mir und beobachte mich sozusagen von außen. Ich lese dann nur noch ab, und das macht es natürlich nicht gerade spannend. Vor dem nächsten Vortrag habe ich große Angst, weil er nämlich sehr wichtig für mein berufliches Weiterkommen ist. Ich soll im Kreise von Kollegen auf einer Tagung über mein Fachgebiet berichten. Und ich will mich demnächst auf eine Leiterstelle bewerben. Mir ist schleierhaft, wie ich diese Situation durchstehen soll.«

Prüfungssängste treten nicht nur bei Studierenden, sondern auch bei Schülern, Auszubildenden und in verschiedenen Stationen des Berufslebens auf: vor wichtigen Zwischen- und Abschlussprüfungen wie dem Abitur, bei Vorstellungsgesprächen, bei Vorträgen, öffentlichen Reden und Auftritten. »Lampenfieber« heißt die Prüfungsangst dann, wenn es um Auftritte vor großem Publikum geht. Manche Schauspieler leiden auch dann noch, wenn sie schon berühmt sind, unter dieser Angst.

Prüfungsangst scheint demzufolge ein Problem zu sein, das viele Menschen betrifft und belastet. Es ist nicht erstaunlich, dass die davon Betroffenen sie möglichst schnell und radikal loswerden wollen. Prüfungsangst hat ein ziemlich schlechtes Image! Das sieht man an den folgenden Meinungen.

Meinungen über Prüfungsangst

Es gibt viele Meinungen über Prüfungsangst. Sie alle tendieren zu einer bestimmten Sicht von Prüfungsangst. Hier eine Auswahl:

- »Ich bin in der Prüfung so aufgeregt, dass ich völlig blockiert bin und mir dann auch das nicht mehr einfällt, was ich vorher gut konnte.«
- »Wenn ich diese Prüfungsangst nicht hätte, würde ich in der Prüfung aus mir herausgehen können und locker eine Eins machen. Die Angst macht mich dumm.«
- »Mit dieser Prüfungsangst im Leibe kann ich die Prüfung einfach nicht schaffen.«
- »Ohne diese ständige Prüfungsangst würde ich mich auch trauen, mich auf eine Hilfskraftstelle bei dem Prof zu bewerben, den ich so gut finde.«
- »Ich wollte schon immer Schauspielerin werden. Aber bei meinem Lampenfieber wage ich es nicht, irgendwo vorzusprechen.«
- »Wenn ich nicht ständig von der Prüfungsangst geplagt würde, könnte ich in Ruhe lernen und würde mein Vorbereitungspensum viel besser schaffen.«
- »Ich bin einfach kein Prüfungsmensch.«

Was haben diese Meinungen über Prüfungsangst gemeinsam?

Sie alle schreiben der Prüfungsangst eine gewaltige und schädigende Wirkung zu: Sie blockiert, schränkt ein, verhindert, dass man sein heiß ersehntes Ziel erreicht. Was könnte man nicht alles tun, leisten und erreichen, wenn sie nicht da wäre? Sie hindert den Prüfungskandidaten daran, sein Wissen in einem exzellenten Vortrag zu präsentieren. Sie wirft der fleißigen Studentin, die sich auf ihr Magisterexamen vorbereitet und endlich gern in die Berufspraxis einsteigen möchte, Steine, nein Felsbrocken in den Weg. Sie bremst den begabten Studenten aus, der sich in seinen kühnsten Träumen schon als erfolgreicher Wissenschaftler auf dem Wege zu einer Professur sieht. Sie hält die Bühnenaspirantin davon ab, vor ein Publikum zu treten.

Die Prüfungsangst erscheint als feindselige und aggressive Macht. Sie

peinigt und quält einen. Zwar spürt man sie im Inneren, sie wird aber quasi zu einem externen Feind, der mit peinlicher Niederlage droht. Damit gewinnt sie Macht über uns!

Wie kommt es, dass Prüfungsangst zu so einem Schreckgespenst wird? Tatsächlich wird sie in ihrem Charakter verkannt, weil ihre unangenehmen Symptome im Zentrum unseres Fühlens und Denkens stehen. Das verhindert, ihre positiven Funktionen zu sehen und sie als eine sinnvolle Reaktion auf eine spezifische Situation zu begreifen. Stattdessen wird der negative Kern von Prüfungsangst »personalisiert« und auf ein feindliches Gegenüber projiziert. Was schließlich auch dazu führt, dass Prüfer und Prüferin als Feinde empfunden werden, die gegen uns Böses im Schilde führen.

Eine andere Reaktion führt zu einer Art Käfigsyndrom: Die unter Prüfungsangst Leidenden starren auf ihre Angst und stellen immer wieder fest, wie groß sie ist. Die Gedanken kreisen um die Prüfung und was darin Schlimmes passieren wird. Das lässt die Angst größer und größer werden. Aber sie können sich der faszinierenden Macht der Angst nicht entziehen, denn die Welt dort draußen mit all ihren sonstigen Zielen und Erlebnismöglichkeiten bleibt ausgesperrt – außerhalb des Käfigs. Obwohl die Tür zu öffnen ist und der Schritt nach draußen die Befreiung bringen könnte, verharrt man drinnen wie gebannt und glaubt, den Feind dadurch in Schach halten zu können.

Wie kommt man zu einer adäquaten Erkenntnis und Einstellung gegenüber Prüfungsangst? Dieses Ziel erfordert mehrere Schritte: Der erste besteht darin, sich Prüfungsangst genauer anzuschauen, ihre Ursachen und ihre negativen wie auch positiven Wirkungen zu erkennen. Der zweite Schritt verlangt, das eigene Gefühl von Prüfungsangst genauer zu erforschen und bei sich selbst zu akzeptieren.

Prüfungsangst akzeptieren? Sie hinnehmen und weiter darunter leiden? Nein, das ist nicht gemeint. Im Akzeptieren liegt der Schlüssel zur Veränderung; denn Prüfungsangst zu akzeptieren, ermöglicht es auch, ihre positiven Momente zu erfassen und diese für die Erreichung der eigenen Ziele zu nutzen. Auf dieser Basis lassen sich dann auch Strategien lernen und anwenden, mit denen Prüfungsangst konstruktiv gewendet und besiegt werden kann.

Kennen Sie positive Wirkungen von Prüfungsangst?

Sie haben sicher selbst schon erlebt, dass Prüfungsangst auch mobilisieren und zu Höchstleistungen anspornen kann. Selten hat man so viel und intensiv gelernt – manchmal ganze Nächte lang – wie bei der Vorbereitung auf eine wichtige Prüfung! Manche Prüfungsprozeduren dauern einen ganzen Tag und man ist tatsächlich über Stunden hinweg wach und voll konzentriert. Einige Studenten nutzen diesen Energieschub auch, indem sie erst kurz vor der Prüfung mit der Vorbereitung beginnen und dann unter Hochdruck Tag und Nacht durcharbeiten. Das soll hier allerdings nicht zur Nachahmung empfohlen werden!

Eine Studentin berichtete dazu Folgendes: »Wenn man bei der Prüfungsvorbereitung so richtig in der Materie drinsteckt, dann stellen sich manchmal Highlights ein. So wie neulich: Plötzlich hatte ich den Durchblick und habe endlich die Struktur des Stoffs begriffen. Ich konnte auf einmal Querverbindungen erkennen, auf die ich sonst gar nicht gekommen wäre.« Anscheinend funktioniert das Gehirn unter dem Einfluss von Prüfungsangst auf Höchststufe!

Vielleicht haben Sie selbst auch schon beim Vortrag eines Referats auf einmal den positiven Stress gespürt, von dem ein anderer Student berichtete: »Man merkt auf einmal, dass es einem spielend gelingt, die Argumentation auf den Punkt zu bringen. Bei meinem Referat war ich so richtig drin in der Sache und fand auf Anhieb richtig gute Formulierungen.« Die Aufregung verhilft einem tatsächlich manchmal dazu »abzuheben«.

Sie werden jetzt womöglich einwenden, dass man diese positiven Effekte allerdings nur selten spürt. Viel häufiger und eindrucksvoller wird die unangenehme Belastung durch Prüfungsangst spürbar. Denn: Die positiven Momente von Prüfungsangst zu akzeptieren, fällt nicht schwer, aber was ist mit den negativen Wirkungen? In den genannten Vorurteilen stecken ja auch einige Wahrheiten: Prüfungsangst verursacht tatsächlich unangenehme Symptome wie zum Beispiel ständige Unruhe, Angespanntheit und Stimmungsschwankungen. In der Prüfung können tatsächlich Blackouts auftreten, wo »der Faden reißt« und einem nichts mehr einfällt. Betrachten wir die Symptome von Prüfungsangst genauer.

Die unangenehmen Symptome von Prüfungsangst

Jeder kennt Prüfungsangst, aber die Symptome werden in sehr unterschiedlicher Weise beschrieben. Fast alle stellen die unangenehme Erregung in den Vordergrund, die sich als Aufgeregtheit, ständige nervöse Unruhe, Übererregtheit, Fahrigkeit und Angespanntheit bemerkbar macht.

Unter dem Einfluss von Prüfungsangst kommt es in motorischer Hinsicht zu hektischen oder überbetonten Bewegungen, zum Zittern der Hände oder des ganzen Körpers. Bei manchen Menschen stellen sich gegenteilige Reaktionen von Steifwerden und dem Gefühl des Versteinertseins ein. Die Angsterregung ruft häufig auch sichtbare Symptome auf der Haut hervor, die von vielen als peinlich erlebt werden: Das heftige Rotwerden, der bekannte rote Hals, die roten Flecken auf den Wangen oder der ganze rote Kopf. Andere hingegen werden ganz blass, haben kalte oder auch schweißnasse Hände oder schwitzen am ganzen Körper. Angespanntheit und Erregtheit beeinträchtigen die Atmung und wirken sich auf den Kreislauf aus: Herzklopfen bis hin zu Herzrasen, Bluthochdruck und erhöhte Körpertemperatur können die Folge sein. Auswirkungen auf den Magen- und Darmbereich sind ebenfalls weit verbreitet: der zugeschnürt erscheinende Magen verhindert den Appetit; Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfälle stellen sich ein. Prüfungsangst schlägt auf die Stimmung: die einen macht sie mutlos und depressiv, die anderen gereizt und aggressiv. Beklagt wird auch die Beeinträchtigung von geistigen Funktionen wie zum Beispiel der Fähigkeit, sich zu konzentrieren und Gelerntes im Gedächtnis zu behalten. Der Blackout in der Prüfungssituation wird als besonders typische Auswirkung von Prüfungsangst genannt. Und viele Prüfungskandidaten leiden vor der Prüfung unter Schlafstörungen.

Welche der genannten Symptome bei einem bestimmten Menschen auftreten, hängt von seiner individuellen Disposition ab, von der Stimulierbarkeit und Empfindlichkeit seiner Organe. Es gibt nicht die *eine* charakteristische Symptomatik von Prüfungsangst, sondern nur individuell sehr verschiedene Muster! Außerdem wirkt sich auch der generelle Erregungstyp auf die Erscheinungsform von Prüfungsangst aus. Manche Menschen reagieren unter dem Einfluss von Angst mit »ruhig« erscheinendem Verhalten, das in manchen Fällen sogar träge und wie paralyisiert

wirkt. Andere, die man eher als »nervösen Typ« bezeichnet, geraten demgegenüber in extreme Aufregung und Hektik. Das heißt auch, dass man nicht jedem seine Prüfungsangst ansieht!

Die Symptome von Prüfungsangst kommen in unterschiedlich starker Ausprägung vor. Manche Studierende kennen Prüfungsangst nur in milder Form als Lampenfieber oder Stressgefühl, das zwar unangenehm ist, aber das Verhalten ansonsten nicht weiter beeinträchtigt. Bei anderen entwickelt sie sich zu quälenden Angstzuständen mit psychosomatischen Störungen und beeinträchtigt die Lebensfreude.

Was bedeutet das für Sie?

Ihr individuelles Muster von Prüfungsangst hängt unter anderem davon ab, welches Ihrer Organe besonders auf Erregung reagiert. Wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, dann werden Sie in der Vorbereitungsphase vielleicht mit Appetitlosigkeit oder gar Magenbeschwerden reagieren oder bei einem sensiblen Darm in besonders aufregenden Phasen mit Durchfall. Wenn Sie sich generell schlecht entspannen können, werden Sie vielleicht besonders stark unter Stress leiden.

Lassen Sie sich von der Aufzählung der möglichen Symptome nicht in Angst versetzen! Die meisten Menschen haben mildere Symptome von Prüfungsangst. Und ob es zu quälenden Symptomen und starker Ausprägung von Prüfungsangst kommt, hängt ganz wesentlich davon ab, wie man mit ihr umgeht. Unter Prüfungsangst zu leiden, ist kein Schicksal! Sie können eine Menge tun, um sie positiv zu beeinflussen. In welcher Weise dies möglich ist, werden Sie in den weiteren Kapiteln des Buches erfahren.

Die positive Funktion von Prüfungsangst

Betrachtet man den elementaren Charakter von Angst, so wird ihre positive Funktion deutlich. Unter biologischem Aspekt ist Angst eine sinnvolle Reaktion, die das Überleben sichert:

- Sie signalisiert Gefahr,
- sie aktiviert den Organismus und
- ermöglicht dadurch eine Anpassungs- oder Fluchtreaktion.

Eine Katze, die plötzlich einen Hund vor sich sieht, reagiert mit einer Angstreaktion: Sie plustert Fell und Schwanz zur Drohgebärde auf und faucht ihn an. Damit schlägt sie – wahrscheinlich – den Hund in die Flucht, allerdings unter der Voraussetzung, dass der Hund nicht viel größer ist als sie selbst. Handelt es sich um einen sehr großen und sehr bedrohlich wirkenden Hund, dann wird sie blitzschnell selbst die Flucht antreten. Bei uns Menschen laufen beim Auftreten einer plötzlichen Gefahr ganz ähnliche Prozesse ab wie bei der Katze:

Über das vegetative Nervensystem werden bestimmte physiologische Reaktionen hervorgerufen, die den Organismus in Kampfbereitschaft versetzen (vgl. Lazarus/Folkman 1984):

- Herz- und Kreislauf werden aktiviert, das Blut wird in die Extremitäten, die Glieder und den Kopf, gepumpt.
- Der Muskeltonus steigt und stellt sich auf Bereitschaft zum Sprung ein.
- Energie wird verfügbar durch Ausschüttung von Glykogen.
- Das Bewusstsein wird wach und klar, die Wahrnehmung geschärft.
- Die Verdauungsfunktionen werden gedrosselt.

Diese physiologischen Reaktionen werden blitzartig durch die Ausschüttung von Adrenalin ausgelöst. Auf das gleiche ursprüngliche Angsterregungsmuster geht auch die Prüfungsangst zurück. Auch sie hat positive Funktionen: Sie mobilisiert Ihre Energien, schärft Ihre Aufmerksamkeit und macht Sie reaktionsbereit! Wenn Sie diese Aspekte berücksichtigen, können Sie Ihrer Prüfungsangst vielleicht etwas Positives abgewinnen! Sie ist nämlich ein Zeichen dafür, dass Sie ganz lebendig und »voll da« sind. Damit können Sie »kampfbereit« auftreten und sich für Ihr Ziel »ins Zeug legen«.

Prüfungsangst warnt Sie vor einer Gefahr, die nicht Ihrer körperlichen Unversehrtheit, wohl aber Ihrer seelischen Gesundheit droht. Sie weist Sie auf die Gefahr hin, dass Sie den Anforderungen der Prüfungssituation möglicherweise nicht genügen und daran scheitern könnten. Deshalb erscheint es wichtig, die möglichen Gefahrenquellen genau einzuschätzen und sich dagegen zu wappnen.

Für die Bewältigung von Prüfungssituationen erscheint das Mobilisierungsmuster jedoch in mancher Hinsicht inadäquat, denn hierbei kommt es nicht auf einen Kampf mit Muskeleinsatz, sondern auf die

Bewältigung von geistigen Aufgaben an. Dafür braucht man zwar ein helles Bewusstsein und die Bereitschaft zum Handeln, aber gleichzeitig auch ruhige Konzentriertheit und am besten einen nur mittleren Grad der Aufgeregtheit. Bei vielen Menschen kommt es jedoch gerade in der Prüfungssituation zu heftigen Überreaktionen. Wenn der Grad der Erregung aber sehr hoch ist, beeinträchtigt er die Wahrnehmung und das Denken. Deshalb ist es wichtig zu lernen, in konstruktiver Weise auf die Erregung einzuwirken und sie zu dämpfen.

Ein gewisses Maß an Aufregung und Anspannung ist jedoch notwendig, um eine gute Leistung zu erreichen. Insofern brauchen Sie Ihre Prüfungssangst! Bei Schauspielern ist es das Lampenfieber, das an »ihren Nerven zerrt«, wenn sie eine Premiere vor sich haben. Aber kaum einer möchte wirklich frei davon sein. Sie schwören darauf, dass sie es brauchen, um »zu voller Größe aufzulaufen«.

Festzuhalten ist:

- ✓ Prüfungsangst versetzt Sie physiologisch in Kampfbereitschaft.
- ✓ Sie hat durchaus positive Aspekte!
- ✓ Lernen Sie, konstruktiv mit ihr umzugehen!
- ✓ Zu den beschriebenen negativen Symptomen von Prüfungsangst muss es nicht kommen. Sie treten nur dann auf, wenn man seine Angst nicht erkennt und es unterlässt, konstruktiv mit ihr umzugehen. Das Buch zeigt Ihnen die Strategien auf, mit denen Sie Ihre Prüfungsangst in positive Motivation umwandeln können.

Prüfungsangst entsteht im Kopf: Die kognitive Angstforschung

Prüfungsangst tritt fast immer im Zusammenhang mit einer Situation auf, in der eine Leistung präsentiert werden soll. Am Ende des Semesters muss eine Klausur geschrieben oder eine mündliche Prüfung abgelegt werden, die von einem Hochschullehrer beurteilt wird. Seine Bewertung

entscheidet darüber, ob man weiterstudieren und den nächstfolgenden Kurs besuchen kann. Auf diese Bewertung richtet sich die Prüfungsangst. Prüfungsangst ist im Wesentlichen eine Bewertungsangst. Sie befällt auch den Bewerber um eine Stelle, der im Vorstellungsgespräch den potenziellen Arbeitgeber und seine Mitarbeiter von seiner Qualifikation überzeugen muss. Mit der Angst vor dem Urteil ihres Doktorvaters hat es die Doktorandin zu tun, die sich auf ein Gespräch mit ihm vorbereitet. Das berühmte Lampenfieber plagt manch einen Schauspieler, der befürchtet, dass der Beifall des Publikums für seinen Auftritt ausbleiben wird.

Prüfungsangst tritt nicht nur unmittelbar vor der Prüfung und in der Prüfungssituation auf, sondern auch schon Tage vorher und bei manchen auch lange vorher. Viele Prüfungskandidaten können in den letzten Nächten bzw. in der allerletzten Nacht vor der Prüfung sehr schlecht oder gar nicht schlafen, weil ihre Gedanken immer wieder um die Prüfung kreisen. Bereits in der Phase der Prüfungsvorbereitung stehen viele Studierende unter Anspannung und seelischer Belastung, wenn sie an den Prüfer und die Prüfung denken. Allein durch Gedanken an die Prüfung wird bereits die Prüfungsangst ausgelöst.

Betrachtet man Prüfungsangst unter systematischem, psychologischem Aspekt, so lässt sie sich auf folgenden vier Ebenen beschreiben und diagnostisch erfassen (vgl. Knigge-Illner 2009):

- Ebene der Vorstellungen (Gedanken und Bewertungen),
- Ebene sprachlicher Mitteilungen über Gefühle und Erleben,
- Ebene physiologischer Reaktionen und Zustände,
- Ebene des motorischen Verhaltens.

Betrachten wir das Zusammenspiel der Prozesse auf den verschiedenen Ebenen genauer: Eine Person, die sich vor einer Anforderungssituation wie einer Prüfung in Schule oder Hochschule befindet, beurteilt – meist nur implizit – die Gefahren dieser Situation. Von ihren Gedanken über die Prüfung, das heißt von ihrer Bewertung, ist es abhängig, ob und in welchem Maße Angsterregung ausgelöst wird. Wenn sie meint, dass ihr eine schwere Prüfung bevorsteht, wird sie größere Angst empfinden, als wenn es sich um eine weniger anspruchsvolle handelt. Sie äußert ihre Gefühle sprachlich. Ihre Worte geben jedoch nicht immer Auskunft über die tatsächlich empfundene Angst. Parallel zu der erlebten Angst

spielen sich spezifische physiologische Prozesse ab, die über das vegetative Nervensystem, das die lebenswichtigen Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel kontrolliert, die bekannten Stressreaktionen hervorrufen. Insgesamt beeinflussen diese auf den verschiedenen Ebenen ablaufenden Prozesse auch das Verhalten der Person, wie zum Beispiel ihre Flucht aus der Situation, wenn sie diese als zu »gefährlich« einstuft.

Die psychologische Angstforschung schreibt dem Einfluss von Kognitionen – das sind die Gedanken und Bewertungen einer Person, die meist in Form von inneren Selbstaussagen auftreten – auf das Angsterleben die entscheidende Rolle zu. In der Therapie von Angststörungen hat sich die kognitive Verhaltenstherapie, die eben den Zusammenhang von Kognition, Emotion und Verhalten in den Mittelpunkt stellt, als sehr fruchtbar erwiesen (Fydrich/Renneberg 2004: 257; Knigge-Illner 2009). Ihr theoretischer Ansatz liefert auch den Hintergrund für die Strategien, die ich in diesem Buch vorstelle.

Das Abschneiden in der Prüfung – oder einer anderen Anforderungssituation – hängt von mancherlei Faktoren ab, es ist mit Risiko behaftet. Natürlich spielt die Qualität der Vorbereitung dabei eine wichtige Rolle. Aber auch bei bester Vorbereitung können Sie nicht sicher sein, dass Sie Ihre angestrebte Note erreichen. Der Prüfer könnte zum Beispiel ganz unerwartete Fragen stellen; oder Sie könnten an dem Prüfungstag in besonders schlechter Form sein. Die Gedanken eines Prüfungskandidaten kreisen deshalb insbesondere um diese Ungewissheit und um die möglichen negativen Wendungen in der Prüfung. Die bedrohliche Aussicht, durchzufallen und sein Ziel nicht zu erreichen, ruft Stressgefühle hervor, die sich in nervöser Unruhe und Angespanntheit niederschlagen.

Es sind aber nicht allein die objektiven negativen Folgen, die schlechte Note, die erforderliche Wiederholung der Prüfung und die daraus möglicherweise resultierende Verlängerung des Studiums, die die Bedrohlichkeit der Prüfungssituation ausmachen. Eine Prüfung und die entsprechende Prüfungsleistung hat für die meisten Menschen eine viel größere Bedeutung. Sie rührt an das Selbstkonzept, das heißt an das Bild, das man von sich selbst hat und erhalten möchte. Das Ich ist dabei sehr stark involviert. Man möchte mit der Leistung seine eigenen inneren Maßstäbe erfüllen und vor sich selbst gut dastehen. In der Leistungsbewertung