

Andreas Böss-Ostendorf  
Holger Senft

# beat it!

Der Prüfungscoach  
für Studium und Karriere



campus CONCRET

beat it!

*Andreas Böss-Ostendorf* ist Theologe, Pädagoge und Gruppenanalytiker. Er arbeitet als Studentenseelsorger im Friedrich Dessauer-Haus in Frankfurt am Main. Seit 1994 bietet er Prüfungscoaching an. Er ist Lehrbeauftragter für Schlüsselqualifikationen an der FH-Frankfurt.

*Holger Senft* ist Germanist, Werbetexter und Prüfungscoach. Als Autor wurde er unter anderem mit dem Preis des Literaturwettbewerbs »Junges Literaturforum« Hessen-Thüringen (1992) und dem Preis des Literaturwettbewerbs Stockstadt/Rh. (2000) ausgezeichnet. Er lebt in Offenbach am Main.

Die Homepage zum Buch: [www.beatyourdraxx.de](http://www.beatyourdraxx.de)

*Lillian Mousli* lebt in Berlin und in Santa Cruz, Kalifornien. Zu ihren Comic-Veröffentlichungen zählen »Das Gruselalphabet« (1994/97), »Liebe in Zeiten der Drachen« (1995/99) und »Stray Cats Nr. 1–4« (1997–1998). Lillian Mouslis Homepage: [www.mousli.com](http://www.mousli.com)

Andreas Böss-Ostendorf, Holger Senft

# beat it!

Der Prüfungscoach für Studium und Karriere

Mit Illustrationen von Lillian Mousli

Campus Verlag  
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnd.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-593-37696-2

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeisung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2005 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Umschlagmotiv: Lillian Mousli, Berlin

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: Druckhaus Beltz, Hemsbach

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: [www.campus.de](http://www.campus.de)

© Campus Verlag GmbH

# Vorsicht Falle!

Wir müssen Sie warnen: Sie werden beobachtet. Seit längerem schon. Jeder Schritt, der Sie Ihrer Abschlussprüfung näher bringt, führt Sie tief in Feindesland hinein. Lange bevor Sie Ihr Examen oder Diplom in der Tasche haben, sind Ihnen Ihre Gegner bereits auf den Fersen und versuchen, Ihnen Fallen zu stellen. Sie neiden Ihnen nämlich den Erfolg und sind nicht bereit, mit Ihnen ihre Wissensschätze zu teilen. »Was soll's, ich werd' schon aufpassen«, könnten Sie sagen. Okay, wir wollten Sie nur gewarnt haben. Ihre Gegner haben Ihnen gegenüber nämlich zwei entscheidende Vorteile: Sie sind unsichtbar, und sie sind spezialisiert auf Prüfungsvereitelung. Anders gesagt: Wenn Ihnen am Tag X ein übel gelaunter Prüfer gegenüber sitzt, kurz vorm Lerndurchbruch Ihre Partnerbeziehung heftig kriselt oder sich Ihr Rechner *vor* dem Abspeichern des zentralen Kapitels von Ihnen verabschiedet, dann verdanken Sie das alles der Meisterschaft Ihrer listigen Gegner.

Darauf sollten Sie sich einstellen, wenn Sie sich auf Ihre Prüfungen vorbereiten. Aber um sich dagegen wappnen zu können, müssen Sie Ihren Gegner erst einmal kennen lernen. Was sind das für Wesen, die Ihnen alles Üble wünschen? Und auf welche Sabotageakte müssen Sie sich in welcher Phase einstellen? Seit ein paar Jahren kennen wir die Antwort. Genau genommen seit 1997. Damals bezog die Deutsche Bibliothek in Frankfurt am Main ihr neues Domizil. Bei Abräumarbeiten im Altbau fand ein Bibliotheksangestellter im Sockel eines Regals ein Bündel Briefe. Eine intensive Prüfung dieser Fundsache hat ergeben: Die Briefe

stammen offensichtlich direkt aus der Feder derjenigen, die Ihnen als Prüfling das Leben so schwer machen. Wer hat sie geschrieben? Allem Anschein nach handelt es sich dabei um eine sehr aggressive Reptilienart, die bisher dem Bereich der Mythen zugeordnet worden ist. Aber wie Ihre Gegner aussehen, ist nicht entscheidend. Wie sie denken und arbeiten, ist viel wichtiger. Wir dokumentieren diesen Fund, weil er Ihnen einen Einblick in die Welt der geheimnisvollen *Prüfungsdrachen* erlaubt. Über den Verfasser der Briefe, der sich selbst Pythoxx nennt, brauchen wir an dieser Stelle ebenso wenig zu sagen, wie über Draxx, den Empfänger. Die Briefe sprechen für sich selbst. Sie können Ihnen dabei helfen, sich in der jeweiligen Prüfungsphase auf die entsprechende Maßnahme des Gegners einzustellen, mit der er versuchen wird, Sie aus dem Gleichgewicht zu bringen. Jedes Kapitel beginnt deshalb mit einem Drachenbrief und beschäftigt sich dann mit der Frage, wie man seinen roten Faden in chaotischen Prüfungszeiten findet. Und wie man sich so gut vorbereitet, dass die Prüfung gelingt.

Wer auf eine Prüfung zusteuert, begegnet vielen Drachen. Manche sind riesig, etliche äußerst unheimlich, die meisten hässlich, und einige werden Ihnen sehr vertraut sein. Wir wollen Ihnen helfen, sich so gut wie möglich auf diese Begegnungen einzustellen, damit Sie genug Mut entwickeln, um zu sich selbst sagen zu können:

*beat it!*

# Inhalt

Warum Sie einen Coach brauchen . . . . .	9
1. Die Mitspieler . . . . .	11
Die Prüfung . . . . .	13
Der Prüfer . . . . .	27
Der Prüfungskandidat . . . . .	41
Der Prüfungsstoff . . . . .	57
Das Umfeld . . . . .	71
2. Das Training . . . . .	85
1 <sup>st</sup> beat: Anmelden . . . . .	87
2 <sup>nd</sup> beat: Überblicken . . . . .	103
3 <sup>rd</sup> beat: Strukturieren . . . . .	117
4 <sup>th</sup> beat: Bearbeiten . . . . .	131
5 <sup>th</sup> beat: Wiederholen . . . . .	147
6 <sup>th</sup> beat: Präsentieren . . . . .	163
3. Beat it now! . . . . .	179
In der Klausur . . . . .	181
In der mündlichen Prüfung . . . . .	193
Bestanden . . . . .	213
Durchgefallen . . . . .	225
Abschlussgespräch . . . . .	239
Literatur . . . . .	247



# Warum Sie einen Coach brauchen

Im Sport steht ein Coach an der Außenlinie des Spielfelds und gibt seinem Team wichtige Hinweise. In entscheidenden Phasen kann er das Spiel unterbrechen, zum Beispiel beim Basketball, um seiner Mannschaft Instruktionen zu geben – »Time out!«. Weil er das Spiel von außen beobachtet, kann der Coach sein Team auf Schwachpunkte im eigenen Verhalten aufmerksam machen und auf Lücken in der Deckung des Gegners hinweisen. Ein Coach wird immer versuchen, seine Spieler zu motivieren und das Spiel für sein Team positiv zu beeinflussen. Wenn die eigene Mannschaft zurück liegt und kopflos gegen das Team des Gegners anrennen will, bringt er Struktur in die Angriffsbemühungen. Er hilft Ruhe zu bewahren, wenn Hektik aufkommt, und fordert Konzentration ein, wenn die Mannschaft müde wird. Der Coach ist ein Mental-Trainer, der seiner Mannschaft keine festgeschriebenen Verhaltensmuster aufzwingt. Er reagiert stattdessen situativ und stellt seine Schützlinge optimal auf das Hier und Jetzt ein.

Ein Prüfungscoach arbeitet ganz ähnlich. Er weiß, dass der Prüfling gleich mit mehreren Gegnern zu kämpfen hat: dem Prüfer, dem Prüfungsstoff, einem unberechenbaren Umfeld und nicht zuletzt immer wieder mit den eigenen Ängsten. Letztlich ist es egal, ob es sich um das Abi, die Zwischenprüfung oder das Examen handelt – Prüfungen sind immer Stresssituationen. Sie müssen als Prüfling an vielen Stellen gleichzeitig aktiv sein und dürfen sich nicht vom Gegner überrennen lassen. Mit einem Prüfungscoach behalten Sie den richtigen Überblick.

Der Coach, der in diesem Buch zur Sprache kommt, greift auf einen Erfahrungsschatz von mehr als zehn Jahren zurück. Hunderte von Studierenden hat er auf ihrem Weg durch die Vorbereitungen und durch die Prüfung begleitet. Er hat zugehört, nachgefragt, Ängste angesprochen und Konflikte aufgelöst. Er war dabei, als viele Tränen vergossen wurden und hat sich mitgefremt, wenn es Grund zur Freude gab.

Der Coach in diesem Buch spricht nicht *über* Prüfungen, sondern *von* Prüfungen. Er gibt nicht *seine* Weisheit zum Besten, sondern lässt die vielen Studierenden zu Wort kommen, die in zahllosen Coaching-Gesprächen von ihren Prüfungen, ihren Ängsten und Strategien erzählt haben. Der Coach hat diese Erfahrungen gesammelt und so bearbeitet, dass sie Ihnen, der Leserin, dem Leser, helfen sollen, gut »gecoach« in die Prüfung zu gehen. Deshalb ist *beat it!* auch kein Lehrbuch – davon haben Sie bestimmt schon genug. Es ist ein Praxisbuch, das sich auf dem Spielfeld bewähren muss. Außerdem ist es so gestaltet, dass es sich an *alle* Prüfungskandidaten richtet, unabhängig von ihrem jeweiligen Fachbereich.

*beat it!* ist zwar aus studentischen Coachingprozessen entstanden, aber das Buch »funktioniert« in der beruflichen Aus- und Weiterbildung genauso gut. Denn die Grundfragen der Vorbereitungs- und Lebensgestaltung in Prüfungszeiten sind die gleichen.

Wer sich auf eine Prüfung vorbereitet, muss sich taktisch klug aufstellen und mit einem wechselhaften Spielverlauf rechnen. Im ersten Teil wird der Coach darum mit Ihnen an Ihrer Einstellung zur Prüfung arbeiten. Im zweiten Teil wird er Sie dann etappenweise auf die anstehenden Aufgaben vorbereiten. Zuletzt wird er Ihnen noch ein paar wichtige Hinweise zum Verhalten auf dem Platz und zur Nachbereitung des Spiels geben.

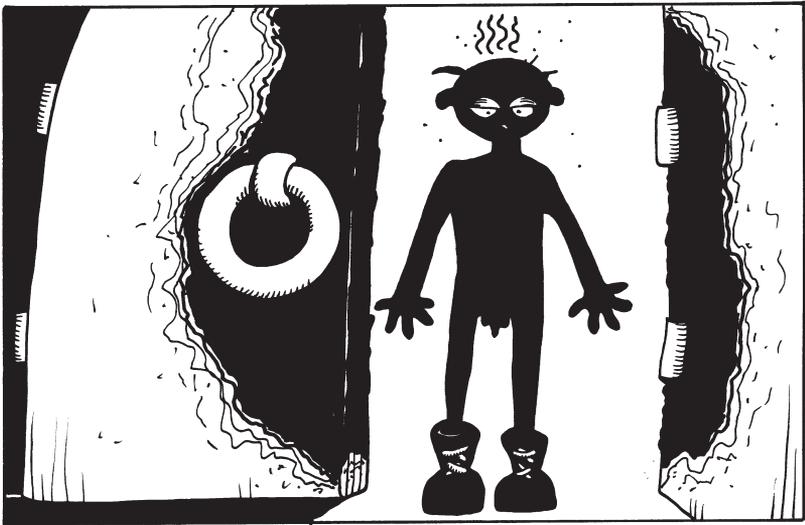
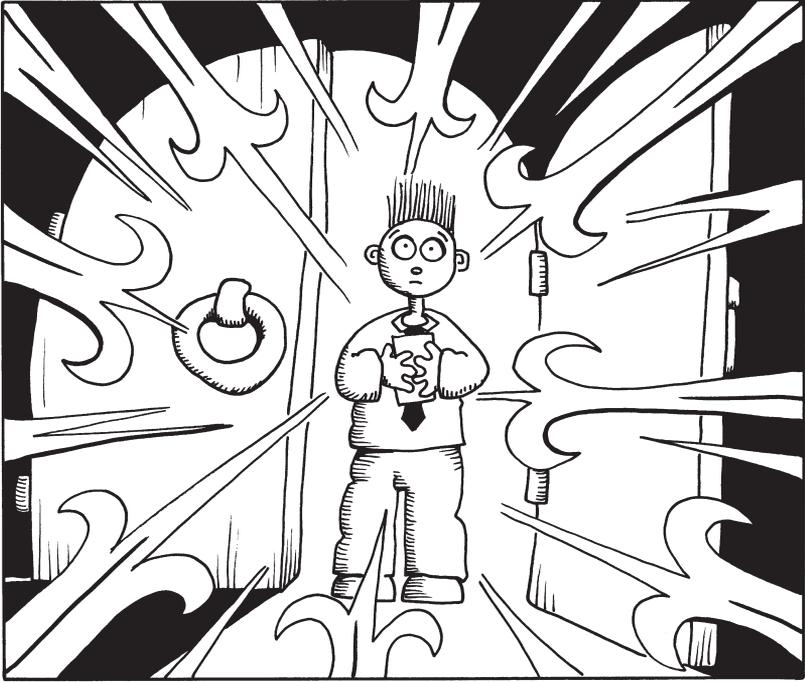
Vor dem großen Showdown darf der Kandidat ruhig Angst haben. Es kommt nur darauf an, wie er damit umgeht.

*Don't feed it – beat it!*

# 1

## Die Mitspieler





## Die Prüfung

*Mein lieber Draxx,*

*was du von deinem neuen Klienten schreibst, klingt sehr vielversprechend. Die anstehende Prüfung scheint wirklich der ideale Weg zu sein, ihn richtig weich zu kriegen. So, wie du ihn schilderst, klappt er schon beim bloßen Gedanken an das Thema zusammen. Du musst ihn deshalb weiter in der Vorstellung bestärken, dass „die Prüfung“ wirklich etwas Schreckliches ist, dem er sich niemals wird entziehen können – und das er deshalb möglichst lange auf Distanz halten sollte. Wir brauchen diesen Hang zur Ausweglosigkeit, der, wenn er von dir professionell begleitet wird, über eine Phase der Panik schließlich im Endstadium zur völligen Resignation führt. Fatalistische Haltungen haben bei unseren Klienten ja immer die reizvolle Wirkung, dass sie zu einer sehr starken Fixierung auf die Emotionen führen und eine sachliche Auseinandersetzung mit dem Thema Prüfung fast völlig blockieren.*

*Sehr lustige Ergebnisse erzielte ich mal mit einem Klienten, den ich kurz vor Abschluss seines Studiums von einem abberufenen Kollegen übernehmen musste. Ohne mich selbst besonders rühmen zu wollen – es gelang mir in mühevoller Arbeit schließlich, eine derartige Angst vor der Examensprüfung in ihm heranzuzüchten, dass er in Vollpanik verfiel und zur Anfertigung der letzten Hausarbeit mental nicht mehr fähig war – und das, obwohl ihm zur Examenszulassung nur noch ein einziger Schein fehlte! Unter meiner Obhut hat sich seine Panik in den letzten Jahren zu unser aller Zufriedenheit entwickelt (der Fall ist übrigens auch in der Fachpresse von namhaften Vertretern der Lehrakademie ausführlich gewürdigt worden). Er laboriert mittlerweile an einer äußerst gelungenen Neurose, die mir viele weitere Behandlungsmöglichkeiten eröffnet hat.*

*Solche Prachtexemplare von Blockaden gelingen natürlich nicht immer, aber manchmal sind sie die lohnende Frucht des immensen Arbeitsaufwands, der nun einmal Teil unseres Auftrags ist.*

*Eine Frage noch: Verwendet dein Klient den Sprachgebrauch „die Prüfung“? Wenn ja, dann Sorge dafür, dass er dabei bleibt.*

*Die Verwendung des Singulars hat für uns enorme Vorteile. Sie zeigt an, dass er noch nicht weiter vorgedrungen ist als bis zur äußeren Gestalt seiner Angstbilder. Niemals darf er auf die Idee kommen, diese Bilder zunächst einmal zu akzeptieren, und schon gar nicht, sie genauer anzusehen – denn dann würde er erkennen, dass sie ihm etwas mitteilen können. Es wäre leider nicht das erste Mal, dass ein Klient nach rationaler Bewältigung seiner Ängste plötzlich mit mächtigen Waffen ausgestattet ist, gegen die wir nichts mehr ausrichten können (Hier möchte ich dir nur kurz den Fall Siegfried ins Gedächtnis rufen. Du erinnerst dich noch an den bedauernswerten Kollegen Fafnir?)*

*Soweit ich die Lage aus deinem Brief beurteilen kann, können wir aber mit dem aktuellen Verlauf des Prozesses zufrieden sein. Du musst nur darauf achten, dass dein Klient in seiner momentanen Gefühlsfixierung nicht dahinter kommt, dass es mehrere Prüfungen sind, auf die er sich einstellen muss. Sonst zerfällt die große Drohkulisse in kleinere Einzelherde. Es ist leider nun mal so, dass ein Feuer schneller erlischt, wenn die brennenden Scheite auf breiter Fläche verteilt werden. Falls das geschehen sollte, lass dich nicht zu Aktionismus hinreißen! In diesem Fall gilt es dafür zu sorgen, dass sich die Angst deines Klienten auf andere Felder ausweitet: auf die Angst vor den „übermächtigen Prüfern“ etwa oder auf eine vage Angst vor den „vielen Prüfungen“. Niemals darf dein Klient erkennen, dass er sich mit jeder Prüfung Schritt für Schritt weiter entwickeln kann. Mit anderen Worten: Er darf unter keinen Umständen wissen, dass die Erfahrung aus der ersten Prüfung mit in die zweite Prüfung genommen wird. Versuche deshalb, ihn beim Eindruck des Diffusen, Übermächtigen zu belassen, sobald er an Prüfungen denkt. Schon gar nicht darf er anfangen, ernsthaft über alles nachzudenken.*

*Noch eine formale Sache: Wie auch immer es andere Lehrdrachen handhaben mögen – ich erwarte von dir alle 14 Tage einen ausführlichen Statusbericht in schriftlicher Form, der mir Grundlage deiner Betreuung sein wird.*

Dein Pythoxx

## Coaching

Sophie hat nach Abgabe der Magisterarbeit im Fach Politikwissenschaften gut zwei Monate Zeit, sich auf drei Klausuren vorzubereiten. Zwei Wochen vor der ersten Klausur präsentiert sie die fertigen Gliederungen sowie Materialsammlungen zu allen Themen.

Sophie: Ich gehe täglich in die Bibliothek, es gibt noch so viel zu tun, aber so nach vier, fünf Stunden verliere ich die Konzentration.

*Coach: Was muss denn noch getan werden?*

Sophie: Immer, wenn ich irgendetwas lese, fallen mir noch neue Einzelheiten auf.

*Coach: Vielleicht sollten wir die hier ausgebreiteten Gliederungen beiseite legen und schauen, wie es Ihnen heute, zwei Wochen vor der ersten Klausur, geht.*

Sophie: Also, vor ein paar Tagen habe ich mir überlegt, welches Bild ich von den Klausuren habe. Ich habe mir eine Tür vorgestellt, die ich mit meinen Themen aufschließe. Die Themen passen zu mir, sie interessieren mich, das ist wie der Schlüssel für die Klausur. Hinter der Tür ist ein Fluss, in dem viele Steine liegen. Ich habe einen Plan, auf dem ich sehen kann, auf welche Steine ich treten muss, um gut über den Fluss zu kommen. Dieser Plan ist meine Gliederung. Es kann eigentlich gar nichts passieren.

*Coach: Es geht also ums Rüberkommen.*

Sophie: Ja klar, ans andere Ufer, dann ist alles vorbei.

*Coach: Und was ist dort, am anderen Ufer?*

Sophie: Freiheit? Neue Möglichkeiten? Was weiß ich? Ich will darüber jetzt noch gar nicht nachdenken. Ich hab'

im Moment doch gar keine Zeit, mich um Bewerbungen oder so was zu kümmern.

*Coach: Wenn Sie das andere Ufer erreichen, sind Sie fast Magistra in Politikwissenschaften, dann fehlen Ihnen nur noch die mündlichen Prüfungen.*

Sophie: Na klar! Dann bin ich wieder ein Stück weiter.

*Coach: Ich bedauere es fast ein bisschen, dass die spannenden Themen, die Sie bearbeiten, nicht in Ihrem Bild vorkommen: die Bedeutung der EU-Osterweiterung für Sinti und Roma, Krisen und Wandel in der Geschichte der Sozialdemokratie, Frauenbewegungen in Osteuropa.*

Sophie: Ja, in dem Bild sind sie nur dazu da, den Fluss zu überqueren. Da ist auch niemand, dem ich zeigen kann, was ich zu den Themen erfahren habe.

*Coach: Ich kann mir vorstellen, dass Ihre Prüfer gerne lesen würden, was Sie nach der Beschäftigung mit Praxis und Theorie dazu zu sagen haben.*

# Time out: Die Prüfung

## Das Diplom als Statussymbol

Prüfungen werden immer als existenzielle Situationen erlebt. Sophie stellt sie sich als Kombination von zwei Bildern vor, die beide etwas mit Übergängen zu tun haben: der Durchgang durch eine Tür und das Überqueren eines Flusses. Damit hat sie unbeabsichtigt die zwei wichtigsten gesellschaftlichen Funktionen von Prüfungen genannt: *Statusverleihung* und *Auswahl*.

*Statusverleihung*: Wer geprüft wird, ist nach der Prüfung ein anderer. Bei Abschlussprüfungen verliert er seine Identität als Studierender und wird Jurist, Ingenieur, Magister ... Das erklärt den rituellen Charakter der Prüfung, der – bei allen Verschiedenheiten – einen Vergleich mit den Initiationsriten anderer Kulturen zulässt. Die Hauptfunktion dieser Rituale ist der Übergang (Tür) in die Gruppe der Erwachsenen. Anders gesagt: Der Absolvent erfährt die kollektive Anerkennung der veränderten sozialen Beziehungen. Dabei hat das Prüfungsritual eine kulturspezifische Funktion zu erfüllen. Es dokumentiert den Entwicklungsstand des Kandidaten und vollzieht sichtbar den Übergang in eine neue gesellschaftliche Position (Scheer/Zenz 1973, S. 11 ff.). Ursprünglich waren Rituale Hilfen zur Krisenbewältigung, wenn sich im Leben gerade alles veränderte. Doch nur wenige Initiationsriten haben bis heute überlebt. Der Prüfungsritus ist einer davon. Leider schrecken viele Studierende vor dieser Hürde zurück; unter anderem, weil sie im Umgang mit Ritualen unerfahren sind und ihre hilfreiche Funktion nicht erkennen.

*Auswahl*: Wer eine anerkannte gesellschaftliche Position einnehmen möchte, muss sich zuvor dafür qualifizieren. Wer schafft es, eine tragfähige Brücke zu bauen und über den Fluss zu kommen? Oder, wie Sophie, die richtigen Trittschritte zu finden, um trocken und sicher das andere Ufer zu

erreichen? Prüfungen sind als Rekrutierungs- und Selektionsinstrumente angelegt. Sie sollen möglichst objektiv messbar, zuverlässig und prognostisch zutreffend sein. An einem Auswahlverfahren teilnehmen zu müssen, kann Angst auslösen: Was ist, wenn ich nicht dazu gehöre? Wenn ich nicht gut genug bin? Die Angst davor, eingeordnet und eventuell ausgesondert zu werden, verbindet sich mit einer weiteren Form der Angst: der Angst vor einer ungewissen Zukunft. Um in Sophies Bild zu bleiben: Was ist hinter der Tür? Was wartet jenseits des Flusses auf mich? Neue Situationen haben die Macht, Angst auszulösen. Eine typische Facette von Angst ist die Unsicherheit vor einer neuen, ungewissen Situation, der man sich (noch) nicht gewachsen fühlt (Riemann 1986, S. 9). Prüfungsangst vermischt sich oft mit der Angst vor dem, was nach der Prüfung kommt.

## Kafka meets Prof. Dr. Zombie

Die Situation der Prüfung an sich ist für Studierende häufig ebenfalls Neuland. Das drückt sich oft in drastischen Sprachbildern aus. In der Fantasie vieler Studierender spiegelt sich das Macht- und Ohnmachtgefälle zwischen Prüfer und Prüfling in Formulierungen wider wie:

»Ich sehe den Prüfer schon grinsen, wenn ich in die Folterkammer gehe.«

»Der Professor wird mit mir spielen, wie die Katze mit der Maus.«

»Die Professorin lacht sich über mich schepp, wenn sie sieht, wie ich übers Glatteis schlittere.«

»Die Prüfung ist eine Hürde, über die ich mich quälen muss, dahinter steht schon die nächste.«

Bei einer Prüfung geht es immer um die Bewertung von Leistung. Und dabei melden sich rasch bekannte Gefühle: Welche Erfahrungen habe ich in der Schule mit Benotungen gemacht? Wurde ich in der Kindheit oft gelobt? Habe

ich gelernt, mit Kritik umzugehen? Habe ich das Vertrauen, etwas Gutes schaffen zu können? In einer mündlichen Prüfung ist der Bewertungsaspekt zugespitzt, denn hier geht es darum, vor den Augen anderer etwas zu schaffen. Man mag sich während des Studiums daran gewöhnt haben, Arbeitsergebnisse von Professoren bewerten zu lassen. Aber eine mündliche Prüfung ist eher wie eine Laborsituation. Man steht unter besonderer Beobachtung. In den meisten Studienfächern ist das eine vollkommen ungewöhnliche Situation und nur auf Prüfungen beschränkt. Prüfungsfantasien wie die folgenden sind aus diesem Stoff gemacht:

»Die Professorin sitzt hinter einem hohen Pult, in der Hand eine große Lupe, und ich stehe nackt vor ihr.«

»Ein großer Platz, viele Leute sind gekommen. Mir werden Fragen gestellt und alle lachen über mich und meine Antworten.«

## Flucht oder Durchhalten?

Prüfungen haben das Potenzial, Angst auszulösen. Sieht man Angst als physiologische Reaktion, die durch höheren Pulsschlag und Adrenalinausschüttung Energiereserven bereitstellt, dann ist eine bestimmte Dosis Angst erfolgsgfördernd. In der Angst schwingt aber immer ein Fluchtimpuls mit: Nicht an die Prüfung denken! Sich nicht mit der Prüfung beschäftigen! Nicht lernen! Abmelden! Wegbleiben! Abschalten!

Eine Frage taucht im Zusammenhang mit Prüfungen immer wieder auf: Was bewerten eigentlich Prüfungen? Das reine Fachwissen? Problemlösungskompetenz? Allgemeinbildung? Persönliches Auftreten? Was genau sagt die Endnote auf dem Diplom aus? Die weite Verbreitung der Prüfungsangst lässt darauf schließen, dass immer auch die Fähigkeit bewertet wird, wie der Prüfling mit der Angst umgehen kann. Prüfungsangst beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit, das Denkvermögen, die sprachliche Aus-

drucksfähigkeit und die soziale Kontaktaufnahme – alles Kompetenzen, um die es gerade in der Prüfung geht. Wer gut mit der Angst umgehen kann, wird diese Fähigkeiten auch unter Druck ungestört aktivieren und erfolgreich sein. Viele Prüfungskandidaten setzen aber alles daran, ihre Angst auszublenden und furchtauslösenden Fantasien keinen Raum zu geben. Das jedoch bändigt die Angst nicht, sie wirkt im Unbewussten weiter und führt zu massiven Beeinträchtigungen der persönlichen Leistungsfähigkeit. Ein konstruktiver Umgang mit der Angst besteht nicht in der Vermeidung der Gefühle, sondern in der bewussten Beschäftigung mit den inneren Bildern über die Prüfung.

## Den eigenen Bildern trauen

Um innere Bilder geht es auch beim Lernen. Die Prüfungsvorbereitung hat ein Ziel: die Produktion und die Gestaltung eines inneren Bildes über das Thema oder den Lerngegenstand. Unser Gedächtnis ist keine Datenbank. Wir erinnern uns, indem wir Erfahrungen zu Vorstellungen verknüpfen. Wenn dadurch prägnante innere Bilder entstehen, werden sie zu verlässlichen Inhalten des Gedächtnisses. Lernen ist deshalb nicht nur das Füttern eines Datenspeichers für den späteren Abruf, sondern vielmehr das Gestalten der inneren Vorstellungen über das Thema. Im Prüfungsdialo geht es um den Austausch dieser inneren Bilder. In einer gelungenen Prüfung war es dem Absolventen möglich, seine Vorstellungen so zu verbalisieren, dass sie vom Prüfer verstanden und qualifiziert werden konnten. So gesehen ist der oft gehörte Rat an Kandidaten »Denk nicht an die Prüfung!«, »Schalte die Fantasien ab!«, »Mach' dir doch keinen Kopf!« absolut kontraproduktiv. Viele gute Prüfungen wurden zuvor in der Fantasie immer wieder durchgespielt. So konnte der Prüfling innere Bilder über den Ablauf seiner Prüfung entwickeln, sich mit ihnen vertraut machen und dadurch eine Vielzahl von Verhaltensmöglichkeiten erproben. Auf

diese Weise eignete er sich ein flexibles und authentisches Prüfungsverhalten an, das ihm in der konkreten Situation Vorteile verschaffte.

## So könnte die Prüfung aussehen

Viele Absolventen berichten nach ihrer Prüfung von einer erstaunlichen Erfahrung: Der Angstpegel ist während der Prüfung niedriger gewesen als vorher (Scheer/Zenz 1973, S. 68). Was ist es, das in der Prüfung einen Teil der Angst nimmt? Es ist die in der Prüfung gewonnene Struktur. Angst ist verbunden mit Unsicherheit und Unüberschaubarkeit. Der Handschlag des Prüfers bei der Begrüßung, die Sitzordnung, der Gesprächseinstieg – all diese Rituale geben der neuen, ungewohnten Szene eine reale Gestalt und Form. Worüber man vorher in endlosen Fantasien nur spekulieren konnte, ist einer Erfahrung gewichen und hat seine beängstigende Undurchschaubarkeit verloren.

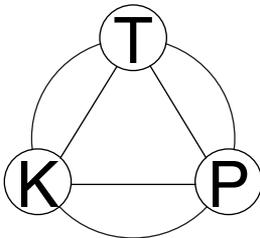
Ein Strukturmodell, das den angstauslösenden Bildern eine Orientierung entgegensetzen kann, ist das Prüfungsdreieck. Wir haben es in Anlehnung an das TZI-Modell von Ruth Cohn (Cohn 1989) entwickelt. In der themenzentrierten Interaktion (TZI) wird das Dreieck als Beziehungsmodell für die Kommunikation genutzt. Die Person (Ich), die Interaktionen der Menschen untereinander (Wir) und das Thema (Lernstoff, Arbeitsaufgabe) sind die Pole eines gleichseitigen Dreiecks und gewährleisten mit dem »Globe« (Umfeld) eine »ganzheitliche Sichtweise vom Lernen, Leben und Zusammenleben« (Langemaak 2001, S. 49).

Übertragen auf die Prüfungssituation werden mit diesem Modell die Beziehungshintergründe einer Prüfung anschaulich und klar. Wie jede Form der Kommunikation beinhaltet auch die Prüfung mindestens zwei Personen (Kandidat, Prüfer) und ein Thema. Wie in einem Dreieck stehen diese Elemente miteinander in Beziehung. Die sich daraus entwickelnde Prüfungsszene – also die Art und

Weise, wie Kandidat und Prüfer mit dem Thema umgehen – spielt sich in einer bestimmten Umgebung ab, symbolisiert durch den Kreis (Globe).

Für einen idealen Prüfungsverlauf ist ein Gleichgewicht der Pole optimal – mit ungestörten Beziehungen und förderlichen Rahmenbedingungen (siehe Abbildung). Im Gesprächsverlauf kommt es erfahrungsgemäß aber nur ganz selten zur Form eines genau gleichseitigen Dreiecks. Ist beispielsweise die Beziehung zwischen Kandidat (K) und Prüfer (P) belastet oder stehen sie sich sehr fern, werden sie es schwer haben, sich motiviert mit einem Thema (T) auseinander zu setzen. Oder dominiert P das Thema, so wird K Schwierigkeiten haben, mit dem Thema in Bezug zu kommen. Durch die kommunikative Kompetenz, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens für sich erworben hat, ist er mehr oder weniger dazu befähigt, Störungen in diesem Dreieck sowohl wahrzunehmen als auch darauf zu reagieren.

### Ideales Prüfungsverhältnis



Das Prüfungsdreieck ist gleichseitig: Die Beziehung zwischen Prüfer und Prüfungskandidat sowie deren Kontakt zum gemeinsamen Thema sind unbelastet. Das Umfeld verbindet alle Punkte und sorgt für einen störungsfreien Gesprächsverlauf.

### Alles im Blick?

Die Stärken dieses Modells liegen in seiner Anwendbarkeit: Es erlaubt eine einfache Darstellung der Zusammenhänge, ohne die Komplexität der Situation zu stark zu reduzieren.

Außerdem regt seine Offenheit zur Interpretation an. Auch die Prüfungsangst hat ihren Platz in diesem Bild. Sprachgeschichtlich besteht eine Verwandtschaft zwischen dem Begriff »Angst« und dem Wort »Enge«. Prüfungsangst entsteht durch die Verengung des Blickfeldes. Auf das Prüfungsdreieck übertragen bedeutet das: Prüfungsangst entwickelt sich immer dann, wenn ein Aspekt des Dreiecks (oder gleich mehrere) ausgeblendet wird. Weil der Kandidat den Kontakt zu sich selbst, zum Thema oder zum Prüfer verliert, erfolgt eine Störung der Kommunikation.