

Werner Metzsig · Martin Schuster

Prüfungsangst und Lampenfieber

Bewertungssituationen
vorbereiten
und meistern



EBOOK INSIDE

 Springer

Prüfungsangst und Lampenfieber

Werner Metzsig · Martin Schuster

Prüfungsangst und Lampenfieber

Bewertungssituationen vorbereiten
und meistern

5. Auflage

 Springer

Werner Metzig
Köln, Deutschland

Martin Schuster
Köln, Deutschland

ISBN 978-3-662-54695-6 ISBN 978-3-662-54696-3 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-54696-3

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 1998, 1999, 2006, 2009, 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung: Frank Wigger

Einbandgestaltung: © Lightcome / Getty Images / iStock, © adekvat / Getty Images / iStock

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Wie unterscheidet sich unser Buch von anderen Selbsthilfebüchern zu Prüfungsangst und Lampenfieber?

Es gibt bereits viele Selbsthilfebücher zu Prüfungsangst und Lampenfieber. Manche davon sind eher unwissenschaftlich, z. T. esoterisch, oft einseitig.

Sie beziehen sich meist auf nur eine Selbsthilfemethode bzw. eine Strategie zur Angstbewältigung. Der Leser hat keine Auswahl, er muss nach diesem Buch vorgehen. Die Menschen sind jedoch sehr verschieden, es ist gut möglich, dass der Leser mit der vorgeschlagenen Methode keinen Erfolg hat – oder auch von vornherein das Gefühl hat, dass diese Methode nicht zu ihm passt. Er muss dann evtl. ein zweites Buch kaufen.

Das vorliegende Buch nimmt den Leser ernst und bietet ein großes Spektrum verschiedener Methoden an, aus denen der mündige Leser auswählen kann. Sollte er keinen Erfolg haben, kann er es mit anderen Vorschlägen aus dem Buch probieren.

Die Vorschläge in diesem Buch gründen sich einerseits auf wissenschaftliche Theorien, sind aber auch der Praxis der Autoren als Psychotherapeuten entnommen. Besonders das Thema Prüfungsangst basiert neben den wissenschaftlichen Fundierungen auch auf Erfahrungen der Autoren aus einigen Tausend Prüfungen im akademischen Raum.

Selbsthilfemaßnahmen müssen einfach, leicht verständlich und plausibel sein, um effektiv zu sein. Wir haben daher in diesem Buch Therapiemaßnahmen nicht einfach übernommen, sondern die in der Therapie wirkungsvollen Prinzipien und Techniken so angepasst, dass sie sich zur Selbsthilfe eignen. Aus unserer Erfahrung als Therapeuten, die viele

VI Vorwort

Menschen in Angstsituationen zu Selbsthilfemaßnahmen angeregt haben, wissen wir, was sich zur Selbsthilfe eignet und was nicht.

Zur Angstreduktion gehört auch, effektiv gelernt zu haben und mit ausreichendem Wissen in Prüfungen oder zu Vorträgen zu gehen. Dazu bietet das Buch lern- und gedächtnispsychologisch begründete Strategien zum Wissenserwerb an. Hier können die Autoren auf ihre Erfahrungen als Lehrende im Hochschulbereich und Verfasser eines Lernbuches (Metzig & Schuster, 2016) zurückgreifen und wertvolle erprobte Hinweise geben.

im März 2017

Literatur

Metzig W, Schuster M (2016) Lernen zu lernen, 9. Aufl. Springer, Berlin Heidelberg New York

Inhaltsverzeichnis

1	Prüfungsangst und Lampenfieber können überwunden werden	1
2	Prüfungsangst und Lampenfieber als Bewertungsangst	3
2.1	Bewertungsangst als Angst vor Verletzung des Selbstwertgefühls	3
2.2	In welchen Situationen tritt Bewertungsangst auf?	5
2.3	Wie häufig ist Bewertungsangst?	6
	Literatur	7
3	Wie zeigt sich Bewertungsangst?	9
3.1	Symptome von Bewertungsangst	9
3.2	Erfahrungsberichte	11
3.3	Selbsteinschätzung, Selbstdiagnose	13
3.4	Subjektive Einschätzung der Angst	14
3.5	Fragebogen zur Bewertungsangst	15
3.6	Eine Analogie soll das richtige Vorgehen verdeutlichen	18
4	Wie kommt Angst zustande?	19
4.1	Die Bedeutung von Prüfungen	19
4.2	Mit der Prüfung verbundene ungünstige – unbewusste – Erwartungen	22
4.3	Schlechte Erfahrungen	23
4.4	Vermeidung von Angst auslösenden Situationen	27
4.5	Familiäre Glaubenssätze, Redensarten	27
4.6	Konditionierung	28

VIII Inhaltsverzeichnis

4.7	Fantasien begründen Ängste	29
4.8	Angst vor der Angst	31
4.9	Unterschiedliche Lerntypen	34
4.10	Unterschiedliche Typen von Prüfungsängstlichen	34
	Literatur	36
5	Änderungsmotivation und realistische Zielsetzung	37
5.1	Überprüfung Ihrer Änderungsmotivation	38
5.2	Übung	38
5.3	Realistische Ziele setzen	40
6	Was ist zu tun?	45
6.1	Die Komponenten von Angst: Emotion, Kognition, Verhalten	46
6.2	Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit (Emotion)	49
6.3	Techniken zur Kontrolle von Gedanken und inneren Bildern (Kognition)	71
6.4	Techniken zur Kontrolle des Verhaltens	95
6.5	Was können Medikamente leisten?	107
	Literatur	108
7	Angst bei Kindern und Jugendlichen	111
7.1	Angstmessung	111
7.2	Was lässt sich gegen Angstbelastung tun?	113
7.3	Negative Selbstgespräche ändern	113
7.4	Lernen am Modell	114
7.5	Geschichten und Märchen	114
	Literatur	115
8	Verhaltenstipps für Prüfungen	117
8.1	Sich informieren	117
8.2	Richtig lernen	120
8.3	Tipps zur Arbeitsorganisation	121
8.4	Persönliche Bekanntschaft zum Prüfer herstellen	123
8.5	Das soziale Netz	124
8.6	Selbstsicherheit durch ein gepflegtes Aussehen	125
8.7	Soziale Anpassung	125
8.8	Kritische Situationen in der Prüfung	126
8.9	Geschicklichkeit im Umgang mit schriftlichen Prüfungen und Tests	127
8.10	Ratschläge für Prüfer	128
	Literatur	134

9	Lampenfieber bei Auftritten vor Publikum	135
9.1	Tipps für Vorträge	135
9.2	Tipps für Vorstellungsgespräche	150
9.3	Selbsthilfe für Musiker und Schauspieler	152
	Literatur	156
10	Ungünstige Methoden der Angstbewältigung	159
10.1	Alkohol	159
10.2	Kaffee und Schokolade	160
10.3	Nahrungsaufnahme	160
10.4	Mit sich schimpfen	161
	Literatur	161
11	Ängste, auf die das vorliegende Buch nicht speziell eingeht	163
11.1	Generalisiertes Angstsyndrom	163
11.2	Paniksyndrom	164
11.3	Posttraumatische Belastungsreaktionen	164
11.4	Affektive Störungen: Depression	164
11.5	Schüchternheit	165
	Literatur	165
12	Hilft Selbsthilfe?	167
	Literatur	171
13	Ergebnisse aus einer Studie zur Prüfungsangst	173
13.1	Manches wusste man schon aus der Literatur	173
13.2	Ein Ergebnis ist überraschend	174
13.3	Wie verläuft Prüfungsangst während der Prüfung?	175
	Anhang: Checkliste zur Selbstbeobachtung	179
	Stichwortverzeichnis	181

1

Prüfungsangst und Lampenfieber können überwunden werden

Prüfungsangst und manchmal auch Lampenfieber können schwere Belastungen sein. Sie behindern die Vorbereitung der Prüfung oder eines Auftritts. Man kann sich nicht mehr auf den Stoff konzentrieren und sie beeinträchtigen die Präsentation während der Prüfung oder des Vortrags. Manchmal kann es sogar zu dem gefürchteten Prüfungsblock kommen; der Prüfling ist so übererregt, dass ihm gar nichts mehr einfällt, er kann die einfachsten Fragen nicht beantworten. Für Künstler, wie z. B. Musiker, Sänger, Schauspieler usw. kann starkes Lampenfieber zu Blockierungen führen und auf lange Sicht die berufliche Existenz bedrohen.

Für die Betroffenen gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht. Fangen wir mit der schlechten Nachricht an: Wenn man nichts gegen die Angst oder das Lampenfieber unternimmt, bleiben sie erhalten. Das ist sogar dann der Fall, wenn man es schafft, in Prüfungen oder bei Auftritten – trotz der Angst – gute Ergebnisse zu erzielen.

Die gute Nachricht ist: Man kann erfolgreich gegen Prüfungsangst vorgehen. Wenn man die richtige Anweisung hat, kann man das sogar ganz alleine schaffen. Manchmal kommen Menschen auch von sich aus durch eigenes Nachdenken und eigene Kreativität auf richtige und wirkungsvolle Gegenmaßnahmen. Man kann Hilfe bei Beratungsstellen (z. B. dem schulpсихologischen Dienst oder dem psychologischen Dienst der Universitäten) oder bei Psychotherapeuten finden.

Nicht immer steht eine Beratung oder Psychotherapie aber genau dann zur Verfügung, wenn man sie dringend braucht. Dann kann eine Anweisung zur Selbsthilfe – wie dieses Buch – sehr wertvoll sein. In den Kap. [12](#) und [13](#)

informieren wir über die Forschungen zur Leistungsfähigkeit von psychotherapeutischen Selbsthilfebüchern und speziell auch zur Leistungsfähigkeit unseres Maßnahmenkataloges.

Das vorliegende Buch richtet sich an erwachsene und jugendliche Leserinnen und Leser (aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir im Folgenden nur noch die männliche Form). Es soll der Information und der Selbsthilfe dienen und bietet Ihnen Vorschläge und Methoden, wie Sie in Bewertungssituationen mit Angst umgehen können. Die Strategien, die wir empfehlen, sind nicht darauf ausgerichtet, Ihre Persönlichkeit zu verändern oder tief greifende innere Konflikte aufzuarbeiten. Sie sollen Sie befähigen, unangenehme, störende und behindernde Ängste, die mehr oder weniger alle Menschen kennen, besser zu bewältigen. Das Buch ist so konzipiert, dass Leser auch ohne die Hilfe eines Psychotherapeuten von den Vorschlägen profitieren können. Es eignet sich aber auch zur Begleitung und Unterstützung einer Psychotherapie bei Angstproblemen.

Sie werden im Text häufig Beispiele von Betroffenen finden, mit denen veranschaulicht wird, welche in den folgenden Kapiteln des Buches dargestellten Maßnahmen oder Techniken in diesen speziellen Fällen zum Erfolg geführt haben.

Diese Beispiele entstammen überwiegend unserer psychotherapeutischen Tätigkeit. Fallbeispiele der gelungenen Selbsthilfe (oder auch der gescheiterten Selbsthilfe) sind uns wenig zugänglich. Sie lieber Leser seien aber ermutigt, uns eigene Beispiele zu schicken. In unseren Therapien ist es das wichtigste Bestreben, mit den Klienten Mittel und Maßnahmen zu erarbeiten, die sie in Zukunft – in relevanten Situationen – selbst anwenden können.

Im ersten Beispiel kam der fortgesetzte Misserfolg in Prüfungen auch dadurch zustande, dass Renate Fehler beim Lernen machte. Der Erfolg wurde durch eine therapeutische Beratung erreicht.

In den zahlreichen weiteren Problembeispielen des Buches lagen die Bedingungen für das Auftreten der Angst anders. Es wurden deshalb z. T. auch andere Maßnahmen durchgeführt.

2

Prüfungsangst und Lampenfieber als Bewertungsangst

2.1 Bewertungsangst als Angst vor Verletzung des Selbstwertgefühls

Einige gut bekannte Ängste ähneln sich überraschend, wenn man ihre gemeinsame Grundlage in der Angst vor (negativen) Bewertungen bzw. Beurteilungen erkennt. Unter dieser Klammer kann man das Lampenfieber vor einer Musikaufführung, die Angst vor einem Vortrag, die Angst, vor einer fremden Menschengruppe zu sprechen – also eine Form der sozialen Schüchternheit – und natürlich auch die Angst vor Prüfungen und die Angst vor Autoritätspersonen zusammenfassen. Alle stellen die gleiche Grundform der Angst dar. Deshalb sind die meisten Strategien, die wir zur Bewältigung von Prüfungsangst vorschlagen, in angepasster Form auch zur Veränderung von Lampenfieber und anderen sozialen Ängsten geeignet.

Einige Merkmale solcher Ängste verweisen deutlich auf die Angst vor Abwertung: Es ist das Sprechen in einer Gruppe *fremder* Menschen, was vielen Angst macht. Spricht man zum ersten Mal in einer fremden Gruppe, bilden sich die anderen ein Urteil. Unsicherheiten werden auffallen. Das Aussehen wird registriert. Kennt man seine Zuhörer und ist sich einer positiven Bewertung gewiss, ist diese Angst nicht nötig. So haben denn auch nur wenige Menschen Angst davor, im Kreise von Bekannten zu sprechen.

Der erste Kontakt mit einer Person des anderen Geschlechts wird ebenfalls zu einer Bewertungssituation. Hier geht es um soziale Geschicklichkeit und gutes Aussehen. Solch ein erster Kontakt kann bei manchen Menschen regelrechte Panik auslösen. In Begegnungen mit dem anderen Geschlecht kann es zu Bewertungsängsten kommen, die sich unangenehm auswirken.

Ist aber erst einmal eine gewisse Vertrautheit entstanden, verschwinden auch die Ängste.

Personen, deren Bewertungen als nicht wichtig erachtet werden, lösen solche Ängste nicht aus: Dummerweise sind es immer die besonders attraktiven Partner, die die Ängste auslösen, oder eben auch die Autoritätsperson, deren Urteil man in einem Leistungsbereich als richtig und wichtig anerkennen muss. Es sind für den Dozenten nicht die Studenten, die bei einem Vortrag Bewertungsangst auslösen, sondern es ist der Vortrag vor berühmten Kollegen, der selbst erfahrenen Wissenschaftlern noch den Angstschweiß auf die Stirne treibt.

Weil solche Ängste eine gemeinsame Ursache haben, treten sie häufig auch zusammen auf: Wer starke Prüfungsangst hat, hat fast immer auch Angst vor wichtigen Vorträgen und oft auch Angst vor sozialen Auftritten. Man mag sich in der einen oder anderen Situation sicherer fühlen, man mag auch gemerkt haben, dass man beim anderen Geschlecht recht gut ankommt, aber im Prinzip nährt die Angst vor der Bewertung die ganze Palette der beschriebenen Ängste.

Negative Bewertungen sind ja nicht nur deshalb unangenehm, weil man in der Folge Nachteile zu erwarten hat, etwa wenn man bei einem Bewerbungsgespräch schlecht abgeschnitten hat und nun die erhoffte Position nicht bekommt. Eine negative Bewertung gefährdet auch das Selbstbild, und das ist schlimm. Ganz grundsätzlich möchte jeder Mensch sich selbst als wertvoll empfinden. Eine Minderung des selbst empfundenen Wertes ist oft noch schlimmer als das Bewusstsein, von anderen gering eingeschätzt zu werden.

Dieses Selbstwertempfinden wird durch negative Bewertungserfahrungen gefährdet. Eine abwertende Erziehung, zu hohe Anforderungen in Lernphasen, eine Kindergruppe, die den Außenseiter hänselt, all das verhindert bei vielen betroffenen Menschen, dass ein stabiles, positives Selbstwertgefühl aufgebaut werden kann. Sie entwickeln Angst vor Bewertungssituationen, die dann ihrerseits wieder dazu führen kann, dass die Leistung in solchen Situationen sich verschlechtert. Wenn eine Person bereits Zweifel an ihrem „Wert“ hat, dann kann bereits eine einzelne und geringe negative Erfahrung als Bestätigung des geringen Selbstwertes, ja des Unwertes des eigenen Lebens, erlebt werden. In der Depression ist das Selbstwertempfinden der betroffenen Menschen besonders gestört.

Sicher haben Menschen ganz unterschiedliche Techniken, mit Abwertungen umzugehen. Der eine mag eine dicke Haut haben und Abwertungen gar nicht bemerken. Ein anderer entwickelt die Tendenz,

den eigenen Wert zu betonen, um abwertende Erfahrungen zu kompensieren. Einige Menschen sind durch ihre Erziehung selbstkritischer und andere weniger selbstkritisch geworden. Auf alle Fälle gibt es günstigere und weniger günstige Formen, mit Bewertungen und Abwertungen fertig zu werden: Es ist z. B. nützlich, die eigene Angst zu nutzen, um sich zu guten Leistungen zu motivieren. Und es ist sozial weniger günstig, zum „Aufschneider“ zu werden, der letztlich dann von seiner sozialen Bezugsgruppe doch nur weiter abgewertet wird.

Dieses Buch soll nicht nur dazu beitragen, Bewertungsangst abzubauen oder zu vermindern, es soll auch dazu beitragen, die eigene Angst als eine Energie zu nutzen, also günstige Umgangsformen mit der eigenen Angst zu entwickeln. Die Angst, die sich bislang gegen ihren Besitzer wandte, soll zu einem nützlichen Helfer werden. So ist es mit *Lampenfieber* und *Reisefieber*, die eben eine nützliche „Höherstellung“ der Körperfunktionen bewirken:

Man steht vor einer wichtigen Anforderung: Der Körper wird ganz auf Aktivierung geschaltet. Dazu dienen eine hohe Temperatur und gesteigerte Aufmerksamkeit. Das Nervensystem befindet sich in höchster Aktivität. Das ist eine angepasste Reaktion, die auch wirkt: Man darf eben auf dem Flugplatz nicht schläfrig den Pass verlieren oder den Einsatz bei einer Theateraufführung verpassen: Man braucht dieses „Fieber“ also auch!

Hohe Grade von Lampenfieber sind aber weniger nützlich, genauso wenig wie höhere Grade von Prüfungsangst. Im Gegenteil: Sie können auch ungünstige Auswirkungen haben, z. B. Leistungsminderungen in Anforderungssituationen oder im Extrem die Vermeidung von Auftritten, Reisen oder Prüfungssituationen. Alle Maßnahmen, die im Folgenden für Prüfungsangst geschildert werden, gelten im gleichen Maße für hohe Grade von Lampenfieber.

2.2 In welchen Situationen tritt Bewertungsangst auf?

In vielen Lebenssituationen kann es zu Bewertungsängsten kommen. Die hier folgenden Beispiele sollen nur exemplarisch den weiten Bereich von Alltagssituationen illustrieren, in denen Menschen mit Bewertungsangst zu kämpfen haben.

- **Prüfungen**
 - Examensprüfungen
 - Abitur

- Meisterprüfungen
- Prüfungen zum Abschluss der Lehre
- Führerscheinprüfung
- Jagdscheinprüfung
- Unterrichtsbewertungen
- Bewertungsgespräch mit Vorgesetzten
- **Wettkämpfe**
 - Sportwettkämpfe
 - Quiz im Fernsehen
- **Vorträge, Aufführungen**
 - Zu Bewerbungszwecken
 - Bewerbungsgespräch
 - Ansprachen bei Festen, Geburtstagen
 - Unterricht geben
 - Bei einer Aufführung nach vorne gebeten werden
 - Musikaufführungen
 - Theateraufführungen
- **Soziale Situationen**
 - Partys
 - Begegnungen mit dem anderen Geschlecht
 - Nach der eigenen Meinung gefragt werden
 - Etwas umtauschen, sich beschweren müssen
 - Allein zu einer Fortbildung reisen
 - Anderen eigene Fotos zeigen
 - Diskussionen, Gruppendiskussionen, z. B. Elternabende, Eigentümerversammlungen, Klubabende
 - Einen Kunden im Geschäft bedienen
 - Mit anderen Menschen sprechen

2.3 Wie häufig ist Bewertungsangst?

Pollard u. Henderson (1988) interviewten am Telefon je 250 zufällig ausgesuchte Frauen und Männer. Von dieser Stichprobe hatten etwa 22 % soziale Angst in dem Sinne, dass sie Kritik in Gruppen fürchteten und entsprechende Begegnungen zu vermeiden suchten. In einer älteren Studie von Zimbardo (1977) bezeichneten sich 42 % der Amerikaner als schüchtern.

Prüfungsangst ist ebenfalls außerordentlich häufig. Einige Zeit vor der Prüfung geben zwar nur etwa 20 % der Kandidaten an, Prüfungsangst

zu haben. Fragt man dagegen unmittelbar davor, so sind es 42 % der Kandidaten, die unter recht extremer Prüfungsangst leiden (vergl. Daten aus Kap. 13).

Schäfer et al. (2007) fanden in einer Studie unter Medizinstudierenden ca. 10 % mit so starken Prüfungsängsten, dass eine Behandlung als notwendig angesehen wurde. Nur 7 % der Behandlungsbedürftigen befanden sich aber tatsächlich in einer Behandlung. In der Gruppe der Hochhängstlichen waren mehr Langzeitstudierende als in der Gruppe der Niedrighängstlichen.

Weit verbreitet ist die Auftrittsangst unter Künstlern. 27 % einer großen Gruppe befragter Orchestermusiker gaben an, regelmäßig oder gelegentlich Betablocker gegen ihre Auftrittsangst zu nehmen (vergl. Daten aus Kap. 9).

Literatur

- Pollard CA, Henderson JG (1988) Four types of social phobia in a community sample. *Journal of Nervous and Mental Disease* 176:440–445
- Schäfer A et al. (2007) Seelische Gesundheit von Studierenden der Medizin mit hoher und niedriger Prüfungsängstlichkeit. *Psychotherapie-Psychosomatik-Medizinische Psychologie* 57(7):289–297
- Zimbardo PG (1977) *Shyness*. Addison-Wesley, Reading, MA

3

Wie zeigt sich Bewertungsangst?

3.1 Symptome von Bewertungsangst

Angst ist normal im Leben der Menschen. Jeder scheint zu wissen, was die Angst mit einem macht, welche Veränderungen – auch große – Angst mit sich bringt. Daher liest man selten etwas über die Gefühle und körperlichen und geistigen Veränderungen, die Angst hervorruft. Begriffe wie Schüchternheit, Lampenfieber, Prüfungsangst lassen dabei eher an harmlose Angstformen mit milden Symptomen denken.

Tatsächlich ist die Symptomatik sehr vielfältig, und weil niemand sich und seine Veränderungen mit dem Spektrum des Möglichen vergleichen kann, sind seltenere und starke Angstsymptome sehr beunruhigend und verstärken die Angst. Die Angst verstärkt sich aber auch selbst, weil viele Angstsymptome die Leistungsfähigkeit oder soziale Geschicklichkeit beeinträchtigen, damit Misserfolge verursachen und so der Angst einen weiteren Grund geben.

Wir haben in einem Seminar mit 33 Studierenden einmal gefragt, welche Folgen und Symptome von Prüfungsangst (Bewertungsangst) sie bei sich und bei anderen beobachtet haben. Dabei ist über ganz unterschiedliche und z. T. schwere Erscheinungen berichtet worden. Im Folgenden haben wir die beobachteten Symptome verschiedenen Verhaltenskategorien zugeordnet:

- *Symptome, die von anderen leicht bemerkt werden können (soziale Signale):* Erröten (am Hals erröten, roter Kopf, rote Flecken), Blässe, Schwitzen, Schweißausbrüche, kalte Hände.

- *Magen-Darm-Beschwerden:* Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, auch tägliches Erbrechen, Bauchkrämpfe, Appetitlosigkeit.
- *Kreislaufbeschwerden:* Herzklopfen, Schwindel, Blässe, erhöhte Körpertemperatur, Fieber, Schüttelfrost, Herzflattern, Herzrasen, Schwächeanfall, kurze oder längere Ohnmacht, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck.
- *Atmung:* Atembeschwerden.
- *Allgemeine Unruhe, Übererregung:* überbetontes Bewegen der Arme oder Hände, hektische Bewegungen, Fahrigkeit, Spielen mit Gegenständen, Zittern, Zittern am ganzen Körper, Rededrang, Augenlidzucken, Steifwerden, wie versteinert sein, zitterig unsicheres Gehen, Schwächegefühle, Herumtorkeln, Schlafstörungen.
- *Hautveränderungen:* Ausschlag, verstärkte Neurodermitis.
- *Stimmungsveränderungen:* Wut, Depressionen, Gefühl, in einem dunklen Tunnel zu sein, Weinen, Weinkrämpfe, Albträume, unnatürliches Lachen.
- *Beunruhigende Gedanken und Fantasien:* Gedanken an frühere Misserfolge, über katastrophale Folgen eines Misserfolgs, innere Bilder über den befürchteten ungünstigen Verlauf der Bewertungssituation.
- *Funktionsverluste:* keine Konzentrationsfähigkeit, körperliche Lähmungen, Schlaflosigkeit, Sprachverluste, nur noch langsam oder stotternd oder ohne gute Grammatik reden können, unzusammenhängend reden, Blackout, Erinnerungsverluste, nicht mehr lesen können, selbst einfachste Fragen nicht mehr beantworten können, veränderte Stimme, nur leise reden können, Pausen, verzögerte Reaktion, wie in Trance sein, Tagträume, Verwirrung.
- *Sozialverhalten:* überaggressiv, sozialer Rückzug, ständig über die eigene Angst reden.

Diese Symptome traten gemeinsam oder vereinzelt auf. Jeder Organismus reagiert anscheinend etwas anders. Eine Person kann z. B. mit Bluthochdruck, eine andere mit zu niedrigem Blutdruck reagieren. Der eine wird wütend-aggressiv, der andere zieht sich deprimiert zurück. Individuelle Reaktionsbereitschaften und Schwachstellen werden nun bemerkbar. Es gibt nicht *die eine, festliegende* Angstsymptomatik.

Aus der psychotherapeutischen Praxis, in der ein Therapeut im Laufe der Jahre eine Bandbreite von Angstsymptomen beobachten kann, wird auch über extreme Folgen von Angst berichtet. Es gibt auch ganz einzigartige Folgen der Angst. Eine Klientin z. B. hatte in Prüfungssituationen vor Übererregung Orgasmen, eine andere erblindete vor sozialer Angst in

Gruppen mit fremden Menschen. Einem Klienten lief der Angstschweiß in Tropfen von der Hand.

Meistens sind die Angstsymptome zwar milder, aber auch starke und verschiedenartige Symptome wie die hier genannten sind keineswegs selten. Die Angst vor der Angst ist also berechtigt. Aber die vielen Menschen, die solche schweren Beeinträchtigungen erlebt haben, haben die ihnen gestellten Anforderungen in der Regel bewältigt. Es hat zwar große Mühe und Selbstbeherrschung gekostet, doch sie sind zu den Prüfungen angetreten und haben sie bestanden, sie haben Referate und Vorträge gehalten und Auftritte vor Publikum bewältigt. Vielleicht hat die Angst sie auch dazu motiviert, sich besonders gründlich auf die Situation vorzubereiten. Es kann als gesichert gelten, dass das als unangenehm erlebte Gefühl häufig dazu motiviert, besonders fleißig zu üben oder sich auf andere Weise konstruktiv auf die Bewältigung der erwarteten Situation einzustellen. Studierende der Autoren in den Vorbereitungsseminaren für das Staatsexamen bestätigten diese positive Wirkung der Angst. Dies gilt allerdings nur für Ängste geringerer bis mittlerer Intensität.

Studierenden mit stärkeren Ängsten wäre es allerdings leichter gefallen, wenn sie gelernt hätten, die Angst zu beherrschen. Dazu soll dieses Buch im Folgenden Hilfestellungen geben.

Allein schon wenn die Betroffenen gewusst hätten, wie häufig Angst zu schweren körperlichen und psychischen Veränderungen führt, hätten sie ihre Angst leichter ertragen können, denn sie hätten sich mit anderen ängstlichen Menschen verbunden gefühlt und nicht fürchten müssen, als einziger mit diesen schweren Beeinträchtigungen zu kämpfen, die einen Erfolg verhindern.

3.2 Erfahrungsberichte

Die drei folgenden Erfahrungsberichte sind Beispiele von starken Ängsten, in denen professionelle Hilfe in Anspruch genommen wurde. Wenn Sie unter Angstsymptomen leiden, sollen diese Beispiele Sie ermutigen, Ihr Problem anzugehen.

Auch wenn die dargestellten Fälle aus der Praxis des Psychotherapeuten kommen, blieb die Bewältigung der Angst Aufgabe und Leistung der Betroffenen selbst: Eine Psychotherapie kann immer nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. Die Prinzipien, nach denen die Betroffenen ihre Ängste bewältigen lernten, werden in den folgenden Kapiteln erläutert.