

Prüfungsangst

Lisa versagt immer öfters aufgrund extremer Angst/Blackouts bei Prüfungen. Auch bei der Führerscheinvorprüfung konnte Lisa dreimal zwischen 95-98% der Punkte erreichen. Bei der Hauptprüfung jedoch nur 30-40%, wobei körperliche Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen auftraten. Bei schulischen Überraschungstests hat Lisa kein Problem gute Benotungen zu erhalten. Es besteht der große Wunsch, die Probleme in den Griff zu bekommen.

Die Schulpsychologische Diagnose ergibt erhöhte Prüfungsangstwerte, wobei sich die Angst bereits körperlich und kognitiv manifestiert hat.

Lisa beginnt mit einem Prüfungsangstbewältigungstraining, indem sie lernt, verschiedene Bewältigungsstrategien wie kognitives Umstrukturieren vor, während und nach der Prüfung anzuwenden und die Angstkurve nicht mehr zu hoch ansteigen zu lassen. Sie setzt sich dabei auch mit den körperlichen, kognitiven und auf der Verhaltensebene ablaufenden Prozessen auseinander.

Manche Menschen leiden verstärkt unter Prüfungsangst. Dies wird vor allem auf das unterschiedliche Aktivierungsniveau der Menschen zurückgeführt. Es gibt Menschen, die unter Belastung einen deutlichen Leistungsanstieg erkennen lassen, während andere einen massiven Leistungsabfall zeigen. Geringe oder zu hohe Aktivierung führen zu Leistungsminderungen. Eine ebenso große Rolle spielt die Erwartungshaltung von Menschen. Schüler/innen mit negativ-pessimistischen Erwartungen beschäftigen sich ständig mit möglichem Misserfolg und dessen Konsequenzen. Daraus resultiert Prüfungsangst mit Einfluss auf die Leistungen. Schüler/innen mit positiven Erwartungen erleben die natürlichen Ängste als leistungssteigernd. Diese Erwartungen sind erlernt und hängen - genau wie die Prüfungsangst selbst - mit Erfahrungen in der Kindheit zusammen. Der Erziehungsstil und die Persönlichkeit der Eltern haben Einfluss auf die Entstehung von Prüfungsangst, ebenso können sich frühere Prüfungserfahrungen, gesellschaftliche Normen oder soziale Faktoren (z.B. finanzieller Druck) negativ auswirken.

Angst ist ein überlebensnotwendiges Gefühl und dient der Menschheit als Schutzmechanismus, als Signal in einer Bedrohungssituation, die viel früher anders war als heute. Die Symptome der Angst reichen von leichtem Unwohlsein bis hin zur Panik. Angst setzt sich aus einer Kombination von drei Komponenten zusammen. Die körperliche Komponente (z.B. innere Unruhe, Herzklopfen, Schweißausbrüche, ...), die Gedanken-Komponente (z.B. Denkblockaden, Konzentrationsstörungen, Grübelgedanken, ...) und die Verhaltens-Komponente (z.B. Flucht, Tragen von Glücksbringern, Alkohol als Hilfsmittel, ...) sind bei Ängsten immer beteiligt. Bei Angstanfällen hat sich ein Teufelskreis zwischen diesen Komponenten entwickelt und es erfolgt eine gegenseitige Verstärkung bis hin zur Panik.

Prüfungsängste sind oft Ängste vor Beurteilung oder negativer Bewertung! Deshalb findet man diese Ängste nicht nur in wirklichen Prüfungssituationen, sondern auch vor sportlichen Wettkämpfen, Vorträgen und Aufführungen.

Die folgenden Empfehlungen sollen dabei helfen, mit der Prüfungsangst besser umgehen zu lernen oder diese durch verbesserte Handlungsstrategien zu minimieren:

- ✓ Eine verbesserte Lerntechnik (zielgerichtetes und rechtzeitiges Lernen) hilft, mehr Sicherheit aufzubauen und gleichzeitig die Angst zu reduzieren.
- ✓ Klarheit über die Prüfungsanforderungen zu gewinnen (z.B. Einholung von Informationen über Stoffschwerpunkte, Prüfungsstil der Lehrkraft und über die Prüfungssituation) schließt unnötige Beunruhigung aus.
- ✓ Realistische Ansprüche an sich selbst zu stellen und keine perfektionistischen Leistungs Ideale zu verfolgen können entlastend wirken.
- ✓ Die Entwicklung und das Training eines guten Notfallprogramms (vgl. Feuerwehr, Rettung) beinhaltet auch die Erstellung von sogenannten Notfallkarten. Auf denen können Angstbewältigungsstrategien wie starke und Mut machende Sätze sowie hilfreiche Gedanken vermerkt oder Geschichten/Comics über Prüfungssituationen aufgezeichnet werden. Eine weitere Technik aus der Verhaltenstherapie ist die Vorstellung der Prüfungssituation im Gedanken und/oder die Übung im Rollenspiel.
- ✓ Entspannungsübungen (z.B. Atemtechniken, Muskelanspannung und -entspannung, Autogenes Training) helfen, die körperlichen Angstsymptome zu reduzieren und können auch direkt in der Prüfungssituation angewandt werden. Diese Entspannungsübungen sind inkompatibel mit Angst.
- ✓ In Zeiten der Prüfungsvorbereitung soll auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und genügend Schlaf geachtet werden.
- ✓ Blackout kann mit erlernten Strategien vorgebeugt werden. Wenn er kommen sollte, können diese Minuten zur Entspannung - bis man wieder klar denken kann - genutzt werden.

- ✓ Je höher das Selbstwertgefühl ist, umso leichter werden schlechte Prüfungsergebnisse verkraftet. Selbstbelohnungen gleich nach abgelegten Prüfungen – egal wie das Ergebnis ausfallen mag – bewahren das Selbstwertgefühl.
- ✓ Wenn man die Angst nicht alleine bewältigen will oder kann, dann z.B. bei der Schulpsychologie, Studentenberatung oder Psychotherapie vorstellig werden.

Literaturempfehlungen

HOPF, H. (2014). Schulangst und Schulphobie. Wege zum Verständnis und zur Bewältigung. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel Verlag.

GROLLMUND, F. und RIETZLER, S. (2018). Clever lernen. Bern: Hogrefe Verlag.

STREIT, P. (2016). Ich will nicht in die Schule! Ängste verstehen und in Motivation verwandeln. Weinheim: Verlagsgruppe Beltz.

Internetadressen

www.angst-panik-hilfe.de

www.bildung-noe.gv.at/schulpsychologie/infothek