

Prüfungsangst

Was genau ist eigentlich Prüfungsangst?

Prüfungsangst ist eine anhaltende und deutlich spürbare Angst in der Zeit der Prüfungsvorbereitung bzw. in der Prüfungssituation selbst. Wir sprechen von klinisch relevanten Prüfungsängsten, wenn die Ängste das alltägliche Leben und/oder den Ausbildungsverlauf deutlich beeinträchtigen.

Im Grunde ist Prüfungsangst eine besondere Form der sozialen Angst. Neben der Angst zu Versagen macht die Angst von anderen Menschen negativ bewertet zu werden – die soziale Bewertungsangst - den größten Teil der Prüfungsangst aus. Die Betroffenen haben Angst sich zu blamieren, abgelehnt zu werden oder gar ausgelacht zu werden.

Weiters kann man bei Prüfungsangst zwischen zwei Arten von Angst unterscheiden:

Da wäre zunächst die *Reale Angst*. Darunter versteht man, dass das, wovor man Angst hat, schlüssig und für jeden nachvollziehbar ist – sie kann als natürliche Angst bezeichnet werden. Das kann z. B. dann der Fall sein, wenn in der Prüfung etwas abgefragt wird, das man nicht gelernt hat, oder wenn man feststellt, dass die Aufgabe, die vor einem liegt, viel zu schwer und somit nicht zu bewältigen ist.

Die *neurotische Angst* ist eine gefühlte oder subjektiv empfundene Angst, welche von der Persönlichkeit des Menschen und auch von seiner Belastbarkeit abhängt. Als *irreal* oder *neurotisch* wird Prüfungsangst dann verstanden, wenn sie vom Betroffenen vom Verstand her wesentlich bedrohlicher beurteilt wird, als sie eigentlich ist. Oft rührt diese Angst aus früher entstandenen Ängsten oder unbewältigten Konflikten.

Wie äußert sich die Prüfungsangst?

Die Prüfungsangst kann sich auf einer oder mehreren Ebenen äußern:

Gefühlsebene – Wie fühlt sich Prüfungsangst an?

In der Prüfungssituation selbst ist das zentrale Gefühl eine sehr starke Angst, die auch panikartige Zustände annehmen kann. Auch Versagens- und Minderwertigkeitsgefühle treten dabei häufig auf. In der Vorbereitungszeit können auch Gefühle von Verzweiflung, Niedergeschlagenheit oder Hoffnungslosigkeit auftreten.

Gedankenebene – Was und woran denken Personen mit Prüfungsangst?

Betroffene berichten von Gedankenrasen, bei dem ein Katastrophengedanke den nächsten jagt, andere berichten wieder von einer Gedankenleere. Die Gedanken richten sich typischerweise auf negative Aspekte der Situation, z. B. darauf, dass der Prüfer schwere Fragen stellen könnte, oder dass man aufgrund von körperlichen Reaktionen wie starkes Schwitzen, ausgelacht werden könnte. Auch negative Folgen in der Zukunft, wie z. B. Schimpftiraden der Eltern, die Klasse nicht positiv abschließen zu können, werden gedanklich

vorweggenommen. Diese Gedanken nehmen häufig einen immer größeren Raum ein, so dass die Konzentration auf die eigentlichen Lerninhalte beeinträchtigt wird.

Verhaltensebene – Was tun Personen mit Prüfungsangst?

In erster Linie möchten Betroffene gerne die Prüfung vermeiden, damit die Angst nachlässt bzw. verschwindet. Da dies meist nicht möglich oder sinnvoll ist, verschiebt sich die Vermeidungstendenz oft in die Vorbereitungszeit der Prüfung und äußert sich dann z. B. darin, dass das Lernen hinausgezögert wird, dass man sich leicht von anderen Tätigkeiten (z. B. Zimmer aufräumen) ablenken lässt.

Eine gänzlich gegenteilige Verhaltensweise wäre eine exzessive Vorbereitung auf die Prüfung. Um die Ängste zu lindern wird wochenlang nur mehr gelernt und die Betroffenen gönnen sich keinen Ausgleich mehr.

Körperliche Ebene – Welche körperlichen Reaktionen zeigen sich bei Menschen mit Prüfungsangst?

In der Vorbereitungsphase für eine Prüfung kann es zu allgemeinen Stresssymptomen, wie z. B. Schlafstörungen, Anspannung, innere Unruhe, Kopf- o. Magenbeschwerden, kommen.

In der Prüfungssituation selbst kann es dann unter anderem zu Herzklopfen, erhöhtem Blutdruck, Schwitzen, Zittern, Übelkeit, erhöhter Harndrang oder auch Atemnot kommen.

Wie entsteht Prüfungsangst?

Die Angstreaktion ist ein jahrtausendealtes Programm im Menschen, welches die Funktion hat den Menschen vor drohenden Gefahren zu warnen und hilfreiche Reaktionen (Kampf, Flucht, Freeze) zur Bewältigung der Gefahr in die Wege zu leiten. Die Angst gehört also zum Menschen, ist ein wichtiger Teil von uns, der uns schützt.

In manchen Situationen – Prüfungssituationen - kann diese Angstreaktion jedoch hinderlich werden.

Was passiert da? Man steht vor einer mündlichen Prüfung zwischen Vier und Fünf und der Lehrer der die Prüfung abnimmt gilt als sehr streng. Diese Situation wird vom Gehirn bewertet. Schätzt das Gehirn die Situation als bedrohlich ein, was bei Personen mit Prüfungsangst wahrscheinlich ist, kommt es zur Angstreaktion: Man kann nur noch reagieren, nicht mehr agieren, das Denken tritt dabei in den Hintergrund, und alles Erlernete ist in dem Moment nicht mehr abrufbar – das gefürchtete „Blackout“ entsteht.

Wie kann man Prüfungsangst bewältigen?

Hier einige Bereiche, welche sich in der Bewältigung von Prüfungsangst als hilfreich erwiesen haben. (Angelehnt an das kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungsprogramm von Fehm & Frydreich, 2013)

1. Motivation

Vor Prüfungen treten oft Zweifel, vor allem an sich selbst und seinen Fähigkeiten, auf. Dieser Zweifel wirkt sich negativ auf die Motivation, sich für die Prüfung vorzubereiten, aus, was wiederum die Angst vor der Prüfung steigern wird.

Sich seiner eigenen Fähigkeiten (auch unabhängig von dieser einen Prüfung) bewusst zu sein und diese zu verinnerlichen wird die Motivation steigern.

2. Planung der Prüfungsvorbereitung

Grade für prüfungsängstliche Personen ist es wichtig, die Vorbereitung auf die Prüfung früh und gründlich zu planen. Wichtige Überlegungen bei der Planung sind:

- Wann genau findet die Prüfung statt und welche Inhalte werden geprüft?
- Viel Zeit, im Rahmen der sonstigen Aufgaben und zeitlichen Möglichkeiten, steht für das Lernen zur Verfügung?
- Wie kann man den Lernstoff, für die zur Verfügung stehende Zeit, gut aufteilen?
- Ist der Vorbereitungsplan in der Anwendung passend oder muss er angepasst werden?

Wichtig dabei der Planung ist auch, Erholungszeiten auf jeden Fall miteinzuplanen!

3. Die richtigen Lernstrategien

Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Lern- und Gedächtnistechniken. Wichtig ist es, dass man für sich selbst Strategien entwickelt und anwendet, die zum persönlichen Lernstil und zu den persönlichen Bedürfnissen passen.

4. Ausgleich schaffen

Für die Gesundheit des Menschen ist ein ausgewogener Wechsel zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen wichtig. Es ist auf Dauer schädlich, sich ausschließlich nur mit Arbeit zu befassen. Ein guter Ausgleich durch Entspannung oder andere Tätigkeiten, die Spaß bereiten, können dafür sorgen die Motivation, die Energie oder die Konzentrationsfähigkeit auf einem guten Level zu halten.

5. Hinderliche und förderliche Gedanken und Denkweisen

Gedanken und Einstellungen haben einen starken Einfluss auf die Prüfungsangst. Negative Gedanken, selbstabwertende Gedanken, Fantasien über das eigene Versagen sowie Katastrophengedanken sind zentrale Bestandteile der Prüfungsangst. Damit unser Gehirn gut Denken kann, brauchen wir jedoch positive Gedanken. Der erste Schritt um Gedanken verändern zu können wäre das Kennenlernen der eigenen Denkweisen und Denkinhalte um in weiterer Folge negative Gedanken wie „Du wirst es nie schaffen“ oder „Du bist ein Versager“ durch geeignete Methoden zu verändern.

6. Umgang mit Prüfungssituationen

Die Prüfung selbst besteht in der Regel darin, das Gelernte wiederzugeben oder anzuwenden – auch dies sollte geübt werden. Vertraute Situationen lösen keine Angst aus. Das gilt natürlich auch für Prüfungssituationen. Eine Probeschularbeit oder sich von einem Familienmitglied mündlich prüfen lassen kann hier hilfreich sein.

Literatur

- Fehm, L. & Fydrich, T. (2013). *Ratgeber Prüfungsangst: Informationen für Betroffene und Angehörige*. Göttingen: Hofgrefe.
- Fleisch, S. (2019). *Prüfungsangst überwinden: Auslöser-Prozesse im Gehirn-Bewältigung*. Poland: Amazon Fulfillment. ISBN9781671038264
- Thalmayer, S. (2015). *Keine Angst vor Prüfungsangst: Wie man dem Angsthasen Beine macht*. Germany: cbx