

PRÜFUNGSANGST

Sandra besucht die erste Klasse eines Gymnasiums und wird wegen ständiger Bauch- und Kopfschmerzen sowie einer Konzentrationsschwäche an der Schulpsychologischen Beratungsstelle vorgestellt. Die Beschwerden beeinträchtigen sie in der Schule, aber auch im Alltag.

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

Sandra beginnt mit einem Prüfungsangst- und Entspannungstraining. Die Schulärztin ist ihre direkte Ansprechperson an der Schule. Diese berichtet, dass sich Sandras Probleme rasch gebessert haben und ihre Beschwerden im Verlauf des Trainings verschwunden sind.

Angst ist eines der grundlegendsten unserer Gefühle und dient der Menschheit als Schutzmechanismus, als Signal in einer Bedrohungssituation.

Die Symptome der Angst reichen von leichtem Unwohlsein 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.

Körperliche Angstreaktionen (Schwitzen, Herzklopfen, ...) in Prüfungssituationen sind ganz normal. Um Prüfungsangst handelt es sich dann, wenn die Ausprägungen der Reaktionen extrem sind und die Leistung dadurch beeinträchtigt wird.

Wie äußert sich Prüfungsangst?

Angst ist ein Gefühl, das aus einer Kombination von drei Komponenten besteht. Die körperliche Komponente (innere Unruhe, Schweißausbrüche, Herzklopfen, ...), die Gedanken-Komponente (Denkblockaden, Konzentrationsstörungen, Grübelgedanken, ...) und die Verhaltens-Komponente (Tragen von Glücksbringern, Flucht, Alkohol als Hilfsmittel, ...) sind bei Ängsten immer beteiligt. Bei Angstanfällen hat sich ein Teufelskreis zwischen diesen Komponenten entwickelt und es erfolgt eine gegenseitige Verstärkung.

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 mit negativ-pessimistischen Erwartungen beschäftigen sich ständig mit möglichem Misserfolg und dessen Konsequenzen. Daraus resultiert Prüfungsangst, mit Einfluss auf die Leistungen.

Schüler mit positiven Erwartungen erleben die natürlichen Ängste als leistungssteigernd. Diese Erwartungen sind erlernt und hängen ebenso 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.

Wie kann man Prüfungsängste bewältigen?

Die folgenden 10 Empfehlungen sollen dabei helfen, mit der Prüfungsangst besser umzugehen oder diese durch verbesserte Handlungsstrategien zu minimieren:

1. Eine verbesserte Lerntechnik (zielgerichtetes und rechtzeitiges Lernen) hilft, mehr Sicherheit aufzubauen und gleichzeitig die Angst zu reduzieren.
2. Man sollte versuchen, Klarheit über die Prüfungsanforderungen zu gewinnen (z.B. Informationen über Stoffschwerpunkte, Prüfungsstil des Lehrers und Prüfsituation einholen). Dies schließt unnötige Beunruhigung aus.
3. Wichtig ist es, realistische Ansprüche an sich selbst zu stellen und keine perfektionistischen Leistungsideale zu verfolgen.
4. Eingeprägte Sätze („Ich lasse mich nicht aus der Fassung bringen!“) können als Bewältigungsstrategien dienen.
5. Man kann sich die Prüfungssituation konkret in Gedanken vorstellen und/oder im Rollenspiel üben. Dies hilft, sie in der Realität leichter zu bewältigen.
6. Beratungsstellen können Unterstützung geben, wenn man allein die Angst nicht bewältigen kann (Schulpsychologie, Studentenberatung).
7. Je höher das Selbstwertgefühl, umso leichter verkraftet man schlechte Prüfungsergebnisse. Selbstbelohnungen gleich nach abgelegten Prüfungen – egal wie das Ergebnis ausfällt – bewahren das Selbstwertgefühl.
8. Inneres Sprechen hilft bei der Konzentration auf die Aufgabenstellung (Technik des Inneren Dialogs).
9. Entspannungsübungen (z.B. Atemtechniken) helfen, die körperlichen Angstsymptome zu reduzieren. Diese können auch direkt in der Prüfungssituation angewandt werden.
10. In Zeiten der Prüfungsvorbereitung muss man besonders auf ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung achten, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Literaturempfehlungen

CEH, J. (1993). Keine Angst vor Prüfungen. In Leistungssituationen souveräner werden. Augsburg: mvg Verlag.

WEISS, H-J. (1997). Prüfungsangst. Wie entsteht sie? Was richtet sie an? Wie begegne ich ihr? Würzburg: Krick Fachmedien.

WOLF, D. & MERKLE, R. (1995). So überwinden Sie Prüfungsängste. Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen (4. Aufl.). Mannheim: PAL.

Homepages

www.angst-panik.at

www.gesund.co.at

www.psychologie.at