

HANSER

Etienne Emmrich, Carsten Trunk

# Gut vorbereitet in die erste Mathematiklausur

ISBN-10: 3-446-41135-6

ISBN-13: 978-3-446-41135-7

Leseprobe

Weitere Informationen oder Bestellungen unter  
<http://www.hanser.de/978-3-446-41135-7>  
sowie im Buchhandel

# Prüfungsangst

Das Herz rast, das Hemd ist durchgeschwitzt, rote Flecken zieren den Hals und die Stimme versagt. Angst.

Angst ist etwas Natürliches und erfüllt Schutzfunktionen. Sie ist eine normale Reaktion auf ein als bedrohlich eingestuftes Ereignis. Doch nimmt sie überhand oder ist sie (in ihrem Ausmaß) unbegründet, so behindert sie uns. Umfragen zeigen, dass etwa 10 % der Studierenden unter Prüfungsangst leiden, unmittelbar vor einer Prüfung sogar 50 %. Bei etwa einem Viertel sind sowohl Prüfungsvorbereitung als auch Prüfungsleistung hierdurch beeinträchtigt (vgl. [31]).

Dieser Abschnitt wendet sich an Leserinnen und Leser, die bei Prüfungen sehr aufgeregt oder ängstlich sind und die sich dadurch in ihrer Leistung eingeschränkt fühlen, weil sie sich zum Beispiel nicht konzentrieren können, sie plötzlich alles vergessen haben oder nicht mehr schreiben können.

Unser Ziel ist es, Ihnen aufzuzeigen, welche Ursachen und Auswirkungen Prüfungsangst hat und mit welchen Methoden Sie Prüfungsstress begegnen und Ihre Prüfungsangst überwinden können. Wir kommen nicht umhin, Sie darauf hinzuweisen, dass Sie von Prüfungsangst leider nicht en passant befreit werden können. Vielmehr bedarf es Ihrer aktiven Anstrengung in einem längeren *Prozess der Veränderung*. Das Ziel besteht darin, *mehr Kontrolle über sich und die belastende Situation* zu erlangen.

Verstehen Sie unsere Tipps bitte als eine Anregung. Wenngleich unsere Vorschläge auf einer soliden Basis stehen, so können wir Ihnen doch eine Besserung nicht garantieren. Probieren Sie unsere Hinweise aus und finden Sie Ihren eigenen Weg. Und wenn Ihnen ein Tipp lächerlich vorkommt, dann bedenken Sie: Niemand sieht oder hört Ihnen beim Ausprobieren zu. Sollte Ihnen eine Übung einmal unangenehm sein, so brechen Sie diese ab und probieren eine andere.

Veränderung braucht Zeit und die meisten Techniken zur Bewältigung von Prüfungsangst beruhen auf übenden Verfahren. Nehmen Sie sich daher während der Prüfungsvorbereitung die Zeit, sich mit Ihrer Prüfungsangst auseinanderzusetzen. Freuen Sie sich auch über kleine Erfolge!

Die Bewältigung von Angst ist ein dynamischer Prozess mit großen und kleinen Veränderungen, vielen Fortschritten und gelegentlichen Misserfolgen. Es ist ein Prozess des inneren Wachstums.

Ein wesentlicher Baustein bei der Bewältigung von Angst ist es, sich anderen mitzuteilen und sich so in Beziehung zu anderen zu setzen. Der Hintergrund dafür ist, dass Sie über die Kommunikation mit anderen zu mehr Klarheit über Ihr eigenes Empfinden, Ihre eigenen Gedanken und Ihr Verhalten gelangen. Außerdem ermöglicht Ihnen der Austausch mit anderen, sich deren Erfahrungen zu Nutze zu machen, das eigene Verhalten gespiegelt zu bekommen und Unterstützung und Zuspruch zu erhalten.

Sollte es Ihnen unmöglich erscheinen, sich anderen mitzuteilen, oder fühlen Sie sich häufig unverstanden, so empfehlen wir Ihnen, sich an einen Psychologischen Psychotherapeuten zu wenden.

Auf tieferliegende Konflikte oder massive Ängste können wir hier nicht eingehen. Bei sehr starken, immer wiederkehrenden Angstzuständen, Panikattacken oder allgemeiner Niedergeschlagenheit und Verstimmung oder wenn Ängste und innere Erregung diffus sind und sich nicht konkretisieren lassen („Warum habe ich gerade jetzt und wovor eigentlich Angst?“) empfehlen wir Ihnen ebenfalls, ärztlichen oder psychologischen Rat einzuholen. Entsprechende Adressen finden Sie über die auf Seite 32 angegebenen Webseiten.

### **Warum bloß habe ich diese Angst?**

Prüfungsangst ist eine Form der *Angst vor Bewertung* (vgl. [31]). Dabei geht es um

- Angst vor (negativer) Bewertung und Abwertung der eigenen Person,
- Verletzung des Selbstwertgefühls und Beschämung,
- Vorwegnahme eines möglichen Scheiterns und Versagens.

Dies führt dazu, dass das oft mühsam erarbeitete Selbstbild gestört und angegriffen wird. Hinzu kommen negative Erfahrungen, die zu einer Konditionierung führen können. Zweifel am eigenen Wert und das Gefühl, nicht so lernen und leisten zu können wie andere, werden genährt. Sie fühlen sich dem Erfolgsdruck nicht gewachsen.

Aber bedenken Sie, dass all dies zumeist ganz unbewusst geschieht und auf diversen Erfahrungen mit Eltern, Geschwistern, Mitschülern, Lehrern usf. beruht. Manchmal ist es auch die bevorstehende Trennung vom bislang

Gewohnten, die jemanden verunsichert und ängstigt, etwa wenn nach einer Abschlussprüfung ein neuer Lebensabschnitt beginnt.

Stellen Sie sich einmal vor, was passiert, wenn Sie keine Angst mehr haben. Was würden Sie dann anders machen und wie würde die Prüfung dann ablaufen? Überlegen Sie auch, was Sie während der Klausur machen können, falls die Angst Sie doch wieder überkommt. Übrigens, Sie dürfen sich belohnen, auch wenn Sie einmal eine Klausur nicht bestanden haben. Sie haben sich ja doch sehr intensiv vorbereitet und viel gearbeitet. Danach überlegen Sie, was Sie daran gehindert hat, die Klausur zu bestehen. Bestrafen Sie sich keinesfalls selbst und schimpfen Sie auch nicht mit sich, denn das hilft nicht weiter. Ermutigen Sie sich stattdessen und betrachten Sie, was Sie schon erreicht haben.

Den ersten großen Schritt sind Sie schon gegangen: Sie sind sich Ihrer Prüfungsangst bewusst. Sie wissen also, warum Sie unruhig und unkonzentriert sind, schlecht schlafen oder Ihnen vielleicht übel ist. Da Prüfungen nicht alltäglich sind, werden die unguuten Gefühle oft genug wieder verdrängt – bis zur nächsten Prüfung. Wenn Sie erkannt und sich selbst zugestanden haben, unter Prüfungsangst zu leiden, dann können Sie damit beginnen, etwas dagegen zu unternehmen.

Jetzt kommt noch ein wichtiger Hinweis: Viele Menschen meiden Situationen, die Angst auslösen. Das können Sie nicht, denn Sie wollen die Klausur schreiben, weil Sie sich für das Studium entschieden haben. Sie kommen also nicht umhin, sich mit der Prüfungssituation und Ihrer Angst davor auseinanderzusetzen. Auch wenn die Prüfungsangst so ausgeprägt ist, dass ein Arzt Sie daraufhin krank schreibt. Es nutzt nichts. Sie müssen lernen, sich Prüfungen zu stellen. Zwar können Sie mal einen Prüfungstermin verschieben oder der Prüfer unterbricht für Sie eine mündliche Prüfung. Nach der neueren Rechtsprechung aber gehört es zur persönlichen Eignung, sich Prüfungen und Bewertungen stellen zu können, will jemand ein Hochschulstudium abschließen.

Auch Ihnen wird das gelingen. Dafür ist es erforderlich zu erkennen, dass Prüfungsangst *drei Aspekte* hat, die einander bedingen:

- die körperliche und Gefühlsebene,
- die Gedankenebene und
- die Verhaltensebene.

Auf der körperlichen und Gefühlsebene äußert sich Prüfungsangst in körperlichen Symptomen wie Schwitzen, Herzrasen usf. Charakteristisch ist ein

erhöhter physiologischer Erregungszustand. Negative Gedanken und Phantasien des bevorstehenden Scheiterns machen die Gedankenebene aus. Auf der Ebene des Verhaltens kann sich Prüfungsangst in Vermeidungsstrategien, im nicht angemessenen Lernverhalten und ähnlichem äußern.

Um Ihre Prüfungsangst erfolgreich und auf Dauer zu bewältigen, müssen Sie ihr auf jeder dieser Ebenen etwas entgegensetzen. Dabei ist zu beachten, dass die Regulierung des physiologischen Zustands, etwa durch Entspannungstechniken, Voraussetzung für eine bewusste Regulierung der Gedanken und für ein angemessenes Verhalten ist.

### **Körperliche und Gefühlsebene**

Angst kann verschiedene Gesichter haben. Neben den schon genannten Körperreaktionen können auch Übelkeit, Unwohlsein, kalte und schwitzige Hände, Ausschlag, Kälte oder Hitze, Weinen oder Lachen, Konzentrationschwierigkeiten, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Gereiztheit und Aggressivität, Sprachschwierigkeiten und vieles mehr auftreten. Aber werden Sie jetzt nicht zum Hypochonder; Sie wollen ja Ihre Aufgeregtheit und Angst unter Kontrolle bringen und sich nicht neue Symptome zulegen!

Sicher haben Sie schon einmal etwas von *Entspannungstechniken* gehört. Das sind Verfahren, die, regelmäßig geübt, Sie eine tiefe Entspannung erleben lassen und Ihnen Möglichkeiten an die Hand geben, physiologische Vorgänge besser zu erkennen und zu regulieren. Man spricht dann auch von einer psychovegetativen Umschaltung.

Wir empfehlen Ihnen, eine Entspannungstechnik unter Anleitung eines erfahrenen Therapeuten oder Kursleiters zu erlernen und danach regelmäßig selbständig anzuwenden. So können Sie Ihren Erregungszustand vor und während einer Prüfung bewusst steuern. Oftmals bieten Volkshochschulen oder private Gesundheitszentren Kurse an und die Krankenkassen geben ein Zuschuss zu den Kosten.

Die Verfahren beruhen auf komplexen Vorgängen. Deshalb raten wir von dem Versuch, diese allein erlernen zu wollen, eher ab. Die genaue Unterweisung in den Übungen und die Beratung bei eventuell auftretenden Schwierigkeiten erfordern einen kompetenten Therapeuten oder Kursleiter. Fragen Sie diesen ruhig nach seiner Ausbildung und Erfahrung.

Im Folgenden stellen wir zwei Verfahren vor, deren Wirksamkeit durch zahlreiche klinische Studien wissenschaftlich belegt ist und die auch als Basis- oder Begleittherapie in der psychotherapeutischen und ärztlichen Praxis aber auch im Leistungssport Anwendung finden.